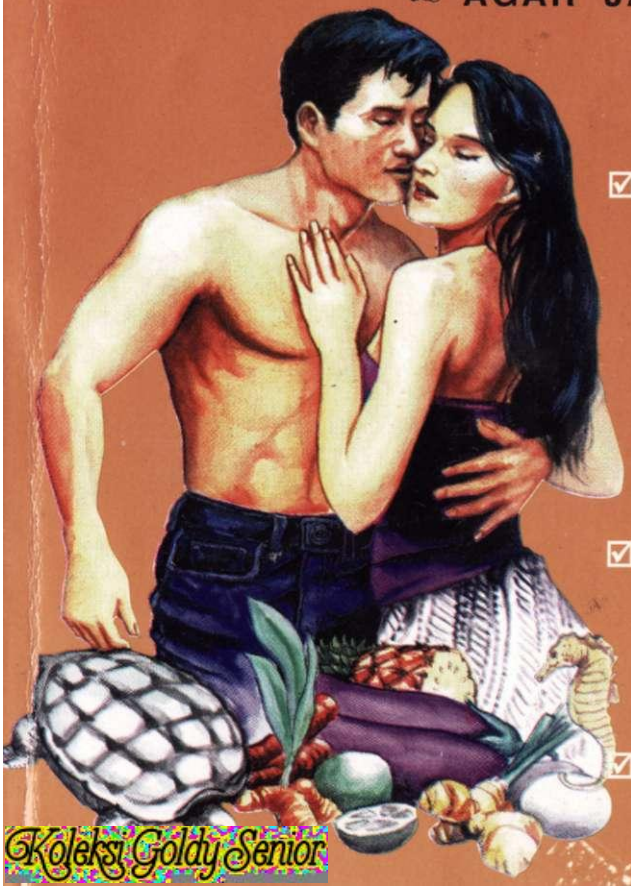
MB. Rahimsyah, AR

OBAT TRADISIONAL YANG MUJARAB

Aneka Resep SORGA

BAGI SUAMI-ISTRI
- ☞ AGAR SEGAR & BUGAR
- ☞ CANTIK LEGIT LUAR DALAM
- ☞ AGAR JANTAN & PERKASA



Disertai:

- ☑ **Data Tanaman Obat Anti Penyakit AIDS yang sudah diujicoba oleh Pakar dari WHO Amerika Serikat**
- ☑ **Intisari teknik Pijat Tradisional**
- ☑ **Senam Kebugaran dengan Teknik Kucing**

Koleksi Goldy Senior

Cetakan:
Mei 1998

Judul Buku:
ANEKA RESEP SORGA

Penyusun:
MB.Rahimsyah.AR

Setting:
Penerbit INDAH Surabaya

Desain Kover:
Penerbit INDAH Surabaya

Hak Cipta:
Penerbit INDAH Surabaya
(Anggota IKAPI)

Merek dan ciptaan terdaftar di Departemen Kehakiman RI Direktorat Paten dan Hak Cipta No. 256640 dan 000646

Dilarang memperbanyak atau mengutip isi buku ini tanpa izin dari penerbit

Koleksi Goldy Senior

OBAT TRADISIONAL YANG MUJARAB

Koleksi Goldy Senior

BAGI **SUAMI-ISTRI** ☞ AGAR SEGAR & BUGAR
☞ CANTIK LEGIT LUAR DALAM
AGAR JANTAN & PERKASA

Disertai :

- DataTanaman Obat Anti Penyakit **AIDS** yang sudah diujicoba oleh Pakar dari **WHO Amerika Serikat**
- Intisari teknik Pijat Tradisional
- Senam Kebugaran dengan Teknik Kucing

Disusun Oleh : MB. Rahimsyah. AR

DAFTAR ISI

Kata Pengantar 7

1. Bahan jamu anti AIDS 8
2. Perkasa dengan ayam Cemani 12
3. Perkasa berkat ikan Lele 13
4. Agar Pria jantan perkasa (obat kuat) 14
5. Ramuan kedua agar jantan perkasa 14
6. Ramuan khusus untuk menyempitkan vagina (Jamu Sari Rapet yang ces pleng) 16
7. Ramuan kedua untuk Sari Rapet 17
8. Rujak rapet 18
9. Cara termudah mempertahankan keperkasaan 20
10. Agar vagina jadi sensitif 22
11. Mengobati impotensi 23
12. Cara yang mudah menyembuhkan impotensi 25
13. Obat impotensi/lemah syahwat yang lain 25
14. Agar vagina berbau harum (ramuan untuk diminum) 28
15. Mengharumkan vagina cara kedua 29
16. Cara ketiga mengharumkan vagina 29
17. Obat lemah syahwat yang dahsyat 30
18. Agar istri cepat orgasme 32
19. Mengecilkan rahim bagi wanita yang baru melahirkan ... 34
20. Cara lain mengecilkan rahim 35
21. Resep rahasia dari Timur Tengah 37
22. Rahasia memperbesar senjata 39
23. Membangkitkan gairah istri 39
24. Cara kedua membangkitkan gairah istri 41
25. Agar zakar/penis kokoh kuat 41
26. Cara menguatkan penis yang mudah 43
27. Buah granat (delima) untuk menguatkan zakar/penis 43
28. Agar vagina menjadi kesat 44
29. Cara lain agar vagina kesat 44
30. Membangkitkan gairah suami 45
31. Cara kedua membangkitkan gairah suami 47
32. Cara ketiga membangkitkan gairah suami 47
33. Melestarikan kegiatan seksuil 48

34. Ramuan kedua melestarikan kegiatan seks 50
35. Ramuan ketiga melestarikan gairah seks 50
36. Ejakulasi dini (sperma encer) 51
37. Supaya tahan lama 52
38. Dingin syahwat/frigid 53
39. Menyembuhkan wanita frigid dengan ramuan yang sederhana 53
40. Bagi Pria yang kegiatan seksnya tinggi 56
41. Mengobati vagina bengkak 57
42. K.B. tradisional 57
43. K.B. tradisional yang lain 58
44. Ramuan pencegah kehamilan yang ampuh 58
45. Mengobati istri yang mandul 59
46. Cara lain mengatasi kemandulan istri 59
47. Mengobati suami yang mandul 60
48. Cara lain mengatasi kemandulan suami 61
49. Keputihan (Pik Tay) 61
50. Cara lain menyembuhkan keputihan 62
51. Cara ketiga mengobati keputihan 62
52. Cara termudah mengobati keputihan 63
53. Jika datang bulan tidak cocok 63
54. Datang bulan terasa sakit dan banyak mengeluarkan darah 64
55. Ramuan untuk wanita hamil 64
56. Ramuan wanita hamil 3-7 bulan 65
57. Ramuan wanita hamil 7-8 bulan 67
58. Ramuan wanita hamil 8-9 bulan 67
59. Ramuan wanita hamil 9-saat melahirkan 67
60. Meredam asmara 68
61. Obat kuat dari Jawa Tengah 68
62. Resep termudah agar Wanita menjadi legit dan peret ... 69
63. Ramuan untuk memelihara kesehatan 71
64. Agar melahirkan dengan lancar 71
65. Penghitam rambut alamiah 72
66. Obat anti bau badan 72
67. Obat bau badan yang enak 73
68. Beras kencur khusus (Tonikum Tradisional) 73
69. Mengobarkan gairah pengantin baru 74
70. Obat tidur 76

71. Merawat payudara supaya kencang 76
72. Merawat payudara dengan minyak bulus 78
73. Agar penis tegak dan kokoh 78
74. Resep awet muda 79
75. Agar rambut subur dan lembut 80
76. Cara lain agar rambut subur dan lembut 80
77. Pohon pisang penyubur rambut 80
78. Tubuh langsing padat dan berisi 81
79. Cara kedua supaya langsing 81
80. Jika wajah pucat (supaya wajah berseri) 83
81. Menghilangkan bekas luka 83
82. Menghilangkan jerawat 84
83. Cara menghilangkan kerut muka 85
84. Menghaluskan kulit 85
85. Cara kedua menghaluskan kulit 86
86. Cara ketiga menghaluskan kulit 86
87. Cara keempat untuk menghaluskan kulit 86
88. Cara kelima menghaluskan kulit 87
89. Mengatasi kulit berminyak 87
90. Cara kedua mengatasi kulit berminyak 87
91. Memperbaiki/memelihara kebugaran 88
92. Kepayahan 88
93. Agar suara merdu 89
94. Menghilangkan bau mulut 89
95. Kuat perkasa dengan sop Kura-kura 90
96. Perkasa dengan Biawak 91
97. Perkasa dengan Kuda Laut 92
98. Kuat dengan kikil 93
99. Khasiat Belut 93
100. Perkasa dengan Rusa (Menjangan) 94
101. Pijat tradisional 99
102. Segar bugar dengan Senam Kucing 107
103. Meraih kesegaran lahir batin 113
104. Bukti nyata resep dari Tuhan 118
105. Parfum alamiah 120
106. Khasiat terong ungu 120
107. Titik rangsang dan bangkitnya birahi wanita 122
108. Mulailah bersetubuh dengan doa dan pemanasan (terutama bagi pengantin baru yang belum berpengalaman) 123

KATA PENGANTAR

Buku kami berjudul RAMUAN SORGA telah beredar dan telah dicetak ulang. Hal ini menunjukkan betapa besar perhatian masyarakat terhadap sistem pengobatan Tradisional yang murah dan manjur, terutama yang berhubungan dengan resep-resep keharmonisan suami- istri.

Kali ini, kami tambahkan beberapa data temuan baru untuk obat kuat terutama bagi para suami, tak lupa juga kami cantumkan data tanaman obat yang bisa dipergunakan untuk mengobati penyakit AIDS.

Ramuan ini memang disusun khusus untuk kebahagiaan suami istri agar dapat menyelaraskan kehidupan seksuilnya. Anda dapat memperoleh resep jantan perkasa, selalu dalam keadaan fit dan prima, sementara para istri dapat merawat dirinya dengan aneka resep kecantikan luar dalam, tubuh sehat, segar, langsing, padat berisi.

Pesan kami janganlah buku ini sampai terbaca oleh anak-anak dibawah umur karena banyak gambar-gambar dalam buku ini yang bersifat sugestif. Gambar tersebut memang diperuntukkan bagi para suami yang lemah syahwat alias dingin agar timbul rangsangan dan sugesti bagi dirinya.

Semoga bermanfaat bagi kita semua.

MB. Rahimsyah
Atik **Srihartatik**

1. Bahan jamu anti AIDS

AIDS menjadi hantu ummat manusia. Mulanya penderita AIDS hanya terbatas pada mereka yang **suka sex bebas** atau mereka yang gonta-ganti pasangan dan suka jajan. Tetapi akhir-akhir ini **AIDS** ternyata dapat ***menyebar melalui jarum suntik, transfusi darah dan ibu melahirkan yang mengidap virus HIV.***

Berbagai komentar dilontarkan orang sehubungan dengan adanya penyakit yang sukar diobati ini. Para pakar ahli pengobatan modern berusaha keras menciptakan formula yang mampu membasmi **virus** HIVyang melemahkan daya tahan atau kekebalan tubuh manusia, namun mereka geleng-geleng kepala, obat sudah diciptakan, biaya mahal, efek sampingnya tinggi namun ternyata khasiatnya ***nggak janji.*** Para dokter pun pusing, maka **WHO** (Organisasi Kesehatan Dunia) dan **NCI** (National Cancer Institute) di Washington memprakarsai penyelidikan dan pengujian tanaman obat tradisonal dari seluruh dunia terhadap virus penyebab **AIDS.**

Penelitian dan pengujian itu dilakukan selama 5 tahun (1987-1992). Dari 40.000 jenis tanaman obat, bakteri, lumut kerak dan ganggang laut hanya 15% yang berpotensi sebagai zat anti-HIV.

Dari 15% yang potensial itu sebagian besar berupa tanaman daratan yang bisa dipakai sebagai ***obat tradisional oleh berbagai bangsa, termasuk Indonesia.*** Berbagai jenis tanaman obat seperti bawang putih, sambiloto, pepaya, ginseng, lidah buaya, obat Cina *Fu Zheng* dan obat Tibet Padma 28 sudah lama dipakai untuk menyembuhkan AIDS tanpa penjelasan ilmiah. Setelah diuji *in vitro* (dalam tabung percobaan) ternyata jamu-jamu itu memang benar anti-HIV. Para ahli kemudian berusaha mungujinya lebih lanjut *in vivo* (dalam tubuh makhluk hidup).

Ekstrak beberapa jenis tanaman obat itu dicobakan kepada pasien HIV di Afrika. Salah satu yang ampuh adalah jenis kayu hitam *Diospryrosusambarenis.*Ekstrak tanaman ini juga sudah diberikan kepada penderita AIDS di Cina dan Tanzania, baik dalam bentuk tunggal maupun kombinasi dengan ramuan lain.

Sebelas jenis diantaranya menunjukkan kegiatan anti-HIV ketika diuji dalam tabung. Diantara kesebelas tanaman obat itu ada

satu yang sudah lama dikenal di Indonesia yaitu Sambiloto *(Andogrphis paniculata).*

Dari Jepang dilaporkan bahwa senyawa dari Glcyrrhizin dari tanaman *Glycyrrhiza uralensis* (sejenis akar manis) yang bisa dipakai dalam ramuan obat batuk hitam ternyata bersifat anti HIV juga. Setelah diberikan secara oral kepadapasien HIV dari Jepang ternyata pasien itu sembuh.

Beberapa tanaman obat tradisional Indonesia kemudian juga diteliti oleh NCI Amerika Serikat seperti **puring, belimbing wuluh, pare, pepaya, dan tempuyung,** padahal tanaman tersebut sudah biasa kita kenal sebagai jamu dan lalapan. ***Tanaman jamu Indonesia sudah pasti dapat dipakai mengobati AIDS karena sudah terbukti melalui pengujian anti-HIV.***

DATA TANAMAN OBAT INDONESIA ANTI AIDS

MENURUT LAPORAN NCI WASHINGTON AMERIKA SERIKAT 1986 - 1992

Nama ilmiah	Nama Indonesia
Ageratum conyzoides	Babandotan
Amaranthus spinosus	Bayam Duri
Amomun rumphii	Galoba Jantung
Anthocephalus chinensis	Kelempeyan
Aqualiria microcarpa	Kayu gaharu
Areca catechu	Pinang
Atemisia gina	Mungsi Arab
Artemisia vulgaris	Suket Gajahan
Averrhoa bilimbi	Belimbing wuluh
Blumea balsamifera	Sembung
Carica Papaya	Pepaya

Centella asiatica	Daun kaki kuda
Cydenanthus excelsus	Besole
Cinnanomum burmani	Kayu manis
Clerodenumdrum serratum	Sengunggu
Codiaeum variegatum	Puring gading
Coleus atriourpureus	Jawer Kotok
Coriandrum sativum	Ketumbar
Costum speciosus	Pacing, Si tawar
Curcuma heyneana	Temu giring
Dracontamelon dao	Buwah rau, koili
Drypetes longifilia	Bumigaya, Batung
Enclipta prostata	Urang - aring
Gendarusa vulgaris	Gandarusa
Hydroctyle sibthorpioides	Patikan Cina
Limnochraris flava	Genjer
Melaleuca leucadendron	Kayu putih
Melastoma affine	Harendong
Momoradica charantia	Paria, pare
Parameria Laevigata	Kayu rapat
Pogestemon hertensis	Nilam
Pterocrapus indicus	Angsana
Saccharum spontaneum	Tebu salah
Scorodocarpus borneensis	Kayu bawang hutan
Sida rhombifilia	Daun selai
Sonchus arvensis	Tempuyung
Spatholobus furrugineus	Sambangan
Staurogyne elongata	Godong keji
Vermonia arborea	Sembung gilang

Jadi bahan-bahan yang telah akrab di sekitar kita seperti ketumbar, bayam duri, pinang, belimbing wuluh, pepaya, daun kaki kuda atau pegagan, puring, temu giring, adas, gandarusa, patikan

cina, kayu putih, pare, tebu, daun selai, tempuyung adalah bahan-bahan yang dapat dijadikan jamu untuk mengobati penyakit AIDS. Bahan-bahan tersebut kadangkala sudah menyatu dengan bumbu masakan kita sehari-hari, atau menjadi sayur dan lalapan kita sehari-hari. Orang Barat (Eropa - Amerika) tentu saja gampang terkena penyakit AIDS, terutama bagi mereka yang doyan seks bebas, karena di Barat bumbu-bumbu, sayuran dan lalapan yang otomatis mengandung zat anti HIV tersebut sangat langka dan jarang mereka santap sebagai makanan sehari-hari. Seandainya orang barat mau menyantap makanan ala Indonesia yang anti HIV maka mereka tidak mudah terkena virus mematikan tersebut.

Namun demikaian hendaknya kita yang hidup di Indonesia ini tetap hati-hati dan waspada, jangan karena biasa menyantap lalapan anti HIV lantas kita sembrono dan lepas kontrol mengumbar nafsu seks dengan sembarangan orang. Hidup bersih dan baik-baik lebih menjamin kesehatan dan keselamatan kita. Setiap keluarga hendaknya diajurkan menyantap hidangan, sayur atau lalapan anti HIV untuk berjaga-jaga. Misalnya seminggu sekali kita makan sayuran bayam duri, atau menyantap lalapan pare muda demi keselamatan bersama.

2. Perkasa dengan ayam cemani

Ayam cemani yang berwarna hitam legam itu sejak dahulu kala dikenal berdaya linuwih, selain berkhasiat magis, ayam cemani juga dapat dipergunakan sebagai obat peyembuh penyakit dan telur dapat dijadikan saplemen khusus untuk keperkasaan kaum lelaki.

Ada tiga jenis ayam cemani. Pertama, cemani widitra yang memiliki sapuan garis getar di lingkaran leher, dada, paruh dan selangkangan. Kedua, cemani warastratama yaitu persilangan dari ayam blirik, widuri wulung dan rati kumala. Ketiga adalah cemani kaikayi yang berbulu hitam biru laut. Masing-masing jenis mempunyai kekuatan magis tersendiri. Cemani widitra mempunyai kekuatan gendam asmara dan penagkal kekuatan jahat. Cemani warastratama digunakan untuk pelengkap upacara ritual. Cemani kaikayi menyimpan kekuatan untuk mengangkat sesuatu yang mengandung uap air misalnya santet dan lain-lain.

Supaya daya magis ampuh maka kandang ayam cemani harus berpasir dan bertanah. Di luar kandang harus ditaburi kacang, kedelai dan kembang telasih.

Perkasa dengan Telur ayam Cemani:

Bahan:

- ⇒ Ramuan beras kencur
- ⇒ Madu secukupnya
- ⇒ Telur ayam cemani

Caranya :

Ramuan beras kencur (usahakan kencurnya banyak dan kental dalam satu gelas) ditambahkan madu dan telur ayam cemani, diaduk rata lalu diminum sekali habis. Orang yang minum ramuan ini menjadi jantan perkasa dan mampu melakukan hubungan seks berkali-kali. Namun harga telur ayam cemani cukup mahal yaitu berkisar Rp. 6000,- hingga Rp. 10.000,- (ini harga pada September 1997)

3. Perkasa berkat ikan lele

Nama ilmiahnya *Misgurnus anguilli* Caudatus. Ikan lele demikian terkenal pada saat ini, hampir disemua kota besar atau kecil tersedia aneka hidangan dari ikan lele, namun kebanyakan ikan lele yang beredar sekarang adalah ikan lele dumbo, boleh dikata ikan lele dumbo sama saja dengan ayam potong yang umurnya hanya 40 hari. Hanya saja ikan lele dumbo baru bisa dipanen setelah berumur 3-4 bulan.

Jika tidak ada **lele lokal (biasa)** tidak mengapalah anda mengunakan lele dumbo. Namun lele lokal apalagi yang di dapat di **sungai, rawa, danau, parit, persawahan,** ini khasiatnya lebih baik ketimbang yang dumbo.

Diantara sekian banyak khasiat ikan lele untuk pengobatan ialah: memperkuat otot-otot perut, mengobati kencing manis impotensi, hepatitis, ambien dan eksim.

Cara pemakaian: Ikan lele dimasak (direbus) lalu dimakan. Atau ikan lele dibakar hangus ditumbuk halus lalu dibuat serbuk, diminum.

Perkasa Berkat ikan lele: terutama bagi mereka yang menderita impotensi, ambil ikan lele dimasak sesuai selera anda lalu dimakan, yang dijual di warung-warung biasanya dalam bentuk goreng lalau dicampur dengan sambal lalapan, ini amat baik jika disertai daun kemangi. Antara daging dan bumbu sambal itulah yang membuat kita jadi perkasa.

4. Agar Pria Jantan Perkasa (Obat Kuat)

Tentu yang kami maksudkan bukan perkasa karena otot-otot tubuh yang menonjol keluar. Melainkan perkasa dalam urusan hubungan suami istri. Sehingga mampu memuaskan istrinya. Bahan ramuannya gampang didapat.

Bahan-bahan :

- ⇒ 1 buah jeruk nipis dan beberapa potong kunir
- ⇒ 1 butir telur ayam kampung (ambil kuningnya saja)
- ⇒ 1 sendok makan madu murni/royal jelly

Caranya :

- Peras jeruk nipis hingga didapat airnya setengah sendok makan. Kunir diparut dan diperas hingga didapat sarinya 1 sendok makan. Keduanya dicampur dengan kuning telur ayam kampung. Diaduk sampai rata.

Pemakaian : Diminum sekaligus pada pagi hari. Lakukan selama beberapa hari dengan tekun.

5. Ramuan kedua agar Jantan dan Perkasa

Cara kedua untuk memperoleh kejantanan dapat anda tempuh seperti tersebut di bawah ini :

Bahan-bahan :

- Petai Cina/lamtoro 1 sendok makan
- Merica 30 gram
- Telur ayam kampung 2 butir (diambil kuningnya saja)
- Madu murni 1 sendok makan

Caranya :

- Merica ditumbuk halus, petai cina dijemur hingga kering lalu ditumbuk halus. Keduanya dicampur kuning telur ayam dan diaduk rata. Terakhir masukkan madu dan aduk lagi hingga rata. Jika ramuan ini diminum setiap pagi, niscaya anda jadi jantan dan perkasa.

RAMUAN PENYEMPIT VAGINA

6. Ramuan khusus untuk menyempitkan Vagina (Jamu Sarirapet yang ces pleng)

Ramuan ini sangat berguna terutama bagi ibu-ibu yang baru melahirkan bayi. Betapa banyak ibu-ibu muda yang sudah tidak menarik lagi bagi suaminya karena lalai merawat barangnya yang paling berharga itu. Nah, supaya vagina jadi rapet kembali gunakan ramuan di bawah ini.

Bahan :

⇒ 15 lembar daun sirih
⇒ 3 buah gambir
⇒ Kulit pinang muda secukupnya
Kapur sirih secukupnya

Caranya :

➲ Kulit pinang (jambe) dicabut kecil-kecil, gambir ditumbuk lembut, kapur sirih diayak bersih. Semua bahan direndam dalam 2 liter air mendidih, biarkan beberapa saat supaya mengendap dan agak dingin.

Pemakaian :

➲ Digunakan untuk membasuh vagina berulang-ulang. lakukan beberapa kali dalam sehari. Jika anda rajin melakukannya setiap hari niscaya vagina menjadi peret dan rapet.

7. Ramuan kedua untuk Sari Rapet

Ramuan yang ini untuk diminum supaya vagina ibu-ibu yang baru melahirkan segera merapat lagi dan sempit. Dengan menyempitkan vagina maka hubungan seks akan tetap terjaga kehangatan dan kemesraannya sehingga suami tak usah keluyuran keluar rumah.

Bahan :

- ⇒ 1 buah jeruk nipis (jeruk pecel)
- ⇒ 5 gram jintan
- ⇒ 15 gram kunir (kunyit)
- ⇒ 10 gram bunga delima

Caranya :

- ➲ Jintan, kunyit dan bunga delima ditumbuk jadi satu. lalu dituangi air panas 3/4 gelas. Jeruk nipis diperas untuk diambil airnya. Masukkan ke dalam ramuan tadi lalu diaduk rata.

Pemakaian :

- ➲ Diminum sesudah makan malam, lakukan hal ini tiap dua hari sekali. Jika anda kesulitan mendapatkan bahan-bahan di atas gunakan ramuan tunggal yang mudah yaitu buah pinang. Ambil beberapa pinang, diiris-iris lalu dijemur. Setelah kering ditumbuk untuk dijadikan bubuk. Tiap minum ambil 1 sendok teh diseduh dengan air panas 1 cangkir. Lakukan hal ini selama seminggu niscaya vagina menjadi rapat.

8. Rujak Rapet

Inilah rujak khusus untuk ibu-ibu yang baru melahirkan bayi. Bukan sembarang rujak melainkan rujak yang berkhasiat untuk merapetkan vagina sehingga anda tetap disayang dan dicintai suami. Minimal empat puluh satu hari setelah anda melahirkan, suami akan terkejut saat merasakan betapa anda tetap seperti perawan saja. Seakan-akan belum pernah melahirkan anak.

Bahan-bahan :

2 buah pentil nangka (babal)
1 buah pentil kelapa muda
5 buah salak muda
1 pisang batu/pisang klutuk/pisang biji
1 buah nanas muda
3 buah cabe rawit/lombok kecil
Garam dapur secukupnya
Gula aren secukupnya/jika tidak ada gula aren boleh gula merah yang terbuat dari kelapa maupun tebu.

Caranya :

➲ Semua bahan dicuci bersih, diiris kecil-kecil dijadikan rujak. Atau boleh ditumbuk jadi satu untuk dijadikan rujak tumbuk atau di juis.

Pemakaian :

➲ Dimakan seperti makan rujak pada siang hari. Jangan makan rujak ini pada pagi hari atau sore hari dan malam. Siang hari saja dan cukup dilakukan seminggu dua kali.

KASUS INI MUNGKIN SAJA MENIMPA DIRI ANDA

Seorang lelaki, karena kesibukannya yang teramat sangat sampai lalai menjaga keperkasaan dirinya. Ia barangkali saja kaya raya, namun apalah artinya kekayaan bagi istrinya jika si suami tak mampu memberikan nafkah batin. Nah, apalagi jika si suami tidak begitu kaya, ini harus lebih waspada menjaga keutuhan rumah tangganya.

Manakala suami loyo, impotensi, lemah seksual maka si istri jadi tersiksa, merana seorang diri, beruntunglah jika si istri pada dasarnya orang baik-baik. Ia tak mudah tergoda, namun jika dasarnya ia wanita gampangan, maka ini sangat membahayakan keutuhan rumah tangga. Jika nafsu wanita macam ini sudah mencapai titik didih maka ia tak peduli lagi siapa yang bakal memenuhi hasrat birahinya, makajadilah — banyak wanita eksekutif yang menyimpan gigolo atau PIL.

Kalau sudah begini siapa yang salah?
Apakah si suami?
Ataukah si istri?
Saya kira kedua belah pihak harus mawas diri
Suami harus rajin menjaga vitalitas seksualnya
Si istri tak bosan-bosan mengingatkan dan menyediakan makanan suplemen dan obat kuat agar suaminya tetap gagah perkasa dan jantan di tempat tidur.

9. Ramuan untuk Lelaki
(Cara termudah mempertahankan keperkasaan)

Keperkasaan yang dimaksud adalah daya tahan tubuh sehingga tidak mudah terserang penyakit dan tetap mampu melakukan hubungan seks dengan kondisi prima. Keperkasaan yang tak dijaga atau dirawat bakal hilang karena tubuh kehilangan sejumlah vitamin dan energi vital.

Bahan :

⇒ Bawang putih

Caranya :

➲ Dimakan mentah-mentah setiap hari. Jika tak tahan memakan mentah karena baunya, boleh dicampur dengan bahan sesuai selera. Misalnya dijadikan sambal kecap untuk lalapan makan nasi.

AGAR VAGINA JADI PEKA ATAU PERASA

10. Agar vagina jadi sensitif

Tidak sedikit kaum wanita yang tadinya mempunyai vagina peka, sesudah beberapa tahun kepekaan itu hilang. Hal ini dikarenakan syaraf pada dinding vagina tidak bekerja sebagaimana biasanya. Sehingga persetubuhan yang tadinya terasa nikmat yaitu saat penis menabrak dan menggesek-gesek liang vagina sekarang malah terasa hambar, sang istri tidak memberi reaksi bahkan ada beberapa wanita yang justru tertidur saat disetubuhi suaminya.

Tentu sang suami kecewa dan frustasi. Ia merasa dilecehkan oleh istrinya. Nah, agar vagina jadi peka atau perasa terhadap sentuhan yang paling lembut sekalipun gunakan ramuan di bawah ini:

Bahan :

⇒ 1 ekor tokek

⇒ 5 gram kunyit

⇒ 1 butir telur ayam kampung

1 sendok makan madu asli

Caranya :

- Sesudah tokek disembelih dagingnya dicuci bersih lalu dibakar di atas arang hingga hangus.
- Telur ayam kampung diambil kuningnya saja
- Kunyit ditumbuk halus
- Tokek yang sudah hangus ditumbuk jadi serbuk
- Kunyit, kuning telur ayam dan madu diadukjadi satu, selanjutnya masukkan bubuk tokek sebanyak 5 gram. Jika bubuk tokeknya masih ada bisa digunakan pada kesempatan lain aduk ramuan tersebut hingga rata.

Pemakaian :

- Diminum sekali habis, sebelum tidur malam. Lakukan tiga kali dalam seminggu. Waktu membuat ramuan ini hendaknya tak usah diketahui sang istri, dikhawatirkan ia merasa jijik terhadap tokek. Di buat orang lain atau suami sendiri saja. Kecuali istrinya tegel dan tidak merasa jijik pada hewan bernama tokek.

11. Mengobati Impoten

Impoten atau lemah syahwat jadi momok menakutkan lelaki. Biar gagahnya kayak apa. Biar kayanya seperti raja kalau senjatanya tak bisa tegang ya percuma. Tak bisa melaksanakan tugas sebagai seorang suami. Jika anda termasuk lelaki yang tidak jantan seperti ini cepatlah diobati dengan berbagai ramuan di bawah ini :

Bahan :

- ⇒ 10 gram adas
- ⇒ 25 gram Pulosari
- ⇒ 20 gram lada hitam (merica)
- ⇒ 10 gram bawang putih
- ⇒ 5 gram kunyit
- ⇒ 10 gram madu murni
- ⇒ 2 butir telur ayam kampung

Caranya :

- Adas, pulosari, lada hitam dan bawang putih ditumbuk halus jadi satu dibubuhi air panas secukupnya.
- Setelah agak dingin campurkan madu dan kuning telur ayam. Aduk rata.

Pemakaian :

Diminum menjelang tidur malam atau pagi hari. Impoten penyakit yang cukup parah anda harus melakukan terapi ini selama sebulan penuh barulah hasilnya memuaskan.

BIASAKAN PAKAI RESEP INI:

Bahan-bahan di bawah ini diambil sepantasnyasaja ditambah air kira-kira satu cerek penuh digodok hingga mendidih dan tinggal separo lalu diminum. Hasilnya akan memuaskan anda, impotensi bakal minggat jauh - jauh!

1. Minumlah rebusan daun jakatua dan kajar angkrik.

2. Minumlah rebusan daun cung cung beluk, adas pulowaras, temu bawang merah, sedangkan ampasnya untuk tapel pada perut.

3. Tumbuklah akar dan daun jayapurusa (Japrusa) dengan adas pulowaras, rebuslah lalu diminum.

4. Minumlah rebusan : cabe lempuyang,daunjeruk pecel, cengkeh pala, mrica, lidi aren, kajang tuwa beserta sedikit garam.

5. Minumlah rebusan : cabe lempuyang, kunir, daun dan akar sirih akar rumput teki, serta bonggol nampu.

6. Minumlah pipisan lembut dari: pangkal pisang saba, sulur tembakau, jeruk lilang (kingkit) yang dicampur dengan air.

7. Makanlah hati nanas, lebih baik lagi jika nanas muda. Lakukan hal ini 2 - 3 hari sekali.

8. Usahakan setiap hari dapat makan krupuk rambak/kulit sapi.

9. Makanlah telur mentah dari ayam hitam mulus yang dicampur dengan bawang putih.

10. Setiap bangun pagi minumlah air putih bersih biasa satu gelas. Ini dilakukan setiap bangun pagi sebelum makan dan minum apa-apa. Hal ini berguna untuk membersihkan ginjal dan menyiram benih serta menggelontorkan berbagai penyakit.

12. Cara yang mudah menyembuhkan Impoten

Ya, dibawah ini ada cara termudah karena bahan-bahannya ada disekitar kita. Tinggal anda sendiri yang harus tekun melakukan terapinya.

Bahan :

⇒ 5 siung bawang merah
⇒ 5 siung bawang putih
⇒ 3 telur ayam kampung

Caranya :

- Bawang merah dan bawang putih ditumbuk halus
- Telur diambil kuningnya saja. Bersama kedua bahan lainya kemudian dikukus atau ditim, jangan terlalu matang, cukup setengah matang saja

Pemakaian :

- Dimakan setiap pagi hari, lakukan selama 1 bulan supaya hasilnya memuaskan.

13. Obat Impoten/lemah Syahwat yang lain

Pilih salah satu diantara ramuan ini :

A. Bahan :

2 buah jeruk purut
25 merica hitam/lada hitam

Caranya :

- Jeruk diperas untuk diambil airnya
- Merica hitam ditumbuk halus, campurkan pada perasan jeruk purut. Tambahkan sedikit garam.

Pemakaian :

- Rasanya memang cukup pedas dan menyengat tapi harus diminum beserta ampasnya. Lakukan sehari tiga kali. Pagi, siang

dan malam. Tiap minum buat ramuan baru.

B. Bahan

1 butir telur ayam kampung
2 sendok makan madu murni
3/4 gelas susu sapi asli/susu kambing lebih baik

Caranya :

- Susu dalam keadaan hangat dicampur kuning telur ayam dan madu. Aduk hingga rata betul.

Pemakaian :

- Diminum minimal dua kali dalam sehari. Lakukan selama sebulan penuh. Jika tidak ada susu asli ya bolehlah pakai susu kaleng atau sejenisnya.
- Perbanyaklah makan makanan yang bervitamin.
- Sering makan pelir kambing yang disate setengah matang.
- Jika tidak mungkin makan pelir kambing yang seringlah makan sate kambing.

SEORANG PRIA DINYATAKAN IMPOTENS JIKA IA SUDAH MENCOBA BEBERAPA KALI NAMUN TETAP SAJA GAGAL DAN TIDAK MAMPU EREKSI, KALAU HANYA KADANG - KADANG BUKAN TERMASUK IMPOTENSI

PENYEBAB IMPOTENSI ANTARA LAIN: ADANYA GANGGUAN PADA PEMBULUH DARAH ARTERI DAN VENA, YAITU TIDAK ADANYA PELEBARAN PEMBULUH DARAH SETEMPAT; PENYAKIT PEMBULUH DARAH OTAK (YANG DIAKIBATKAN OPERASI BEDAH OTAK), KADANG JUGA KARENA SIKAP ISTRI YANG TIDAK BEGITU MENGGAIRAHKAN, SEHINGGA BILA DENGAN ISTRI IA TAK BISA TEGANG TAPI DENGAN WANITA LAIN IA BISA! *GANGGUAN MODEL INI SANGAT BERBAHAYA, KARENA JIKA SUAMI SUKA JAJAN BISA-BISA IA TERKENA PENYAKIT KELAMIN MAUPUN AIDS,* FAKTOR LAIN ADALAH KARENA GANGGUAN KENCING MANIS DAN LAINNYA.

14. Agar vagina berbau harum (Ramuan untuk diminum)

Milik kaum wanita yang paling berharga ini harus dirawat secara rutin. Jangan sampai suami yang ingin menggauli istrinya mengurungkan niatnya gara-gara vagina sang istri menyebarkan bau yang tidak sedap.

Dengan harumnya bau vagina sang suami makin berkobar-kobar dalam menjalankan tugasnya memberi nafkah bathin.

Bahan :

25 gram daun kemangi
5 gram pandan wangi
5 gram gula aren
garam dapur secukupnya

Caranya :

- Daun pandan dan kemangi ditumbuk halus, diberi air ½ gelas diperas untuk diambil airnya, diberi garam dan gula aren, aduk sampai rata.

Pemakaian :

- Diminum sesudah makan malam menjelang tidur.
- Minum ramuan ini selama dua minggu baru terlihat hasilnya.

15. Mengharumkan Vagina cara kedua

Bahan :

25 gram daun kemangi
1 potong kunyit
2 sendok makan madu asli

Caranya :

➲ Daun kemangi dan kunyit dihaluskan (ditumbuk) diberi ½ gelas air panas lalu diperas untuk diambil airnya. Kemudian memasukkan madu asli dan aduk hingga rata betul.

Pemakaian :

➲ Diminum setiap pagi hari
➲ Lakukan berturut-urut selama 4 minggu

16. Cara lain mengharumkan vagina

Bahan :

10 lembar daun sirih
2 gelas air bersih

Caranya :

➲ Ambil daun sirih yang mulai menguning saja. Cuci hingga bersih lalu digodok dengan 2 gelas air, biarkan hingga tinggal 1 gelas.

Pemakaian :

➲ Diminum tiap pagi dan sore
➲ Bila ini anda lakukan secara rutin maka vagina yang berbau tak sedap akan hilang, sebaliknya vagina akan berbau harum dan pergaulan dengan suami jadi lancar hangat dan penuh kemesraan.

17. Obat Lemah Syahwat yang dahsyat

Inilah obat impoten atau lemah syahwat yang dahsyat artinya bila anda gunakan ramuan ini dengan tekun sesuai aturan maka anda akan memperoleh hasil yang memuaskan.

Bahan:

⇒ jahe	1	ons
⇒ telur ayam kampung	1	butir
⇒ jeruk nipis yang besar/limau	1	butir
⇒ kecap manis	1	sendok makan
⇒ madu asli	1	sendok makan
⇒ merica	7	butir
⇒ laos	3	kuncup merah

Caranya:

➲ Jeruk diperas untuk diambil airnya. Jahe diparut, diperas diambil airnya. Merica dihaluskan demikian pula laosnya. Telur diambil kuningnya saja. Campurkan semua bahan dengan madu dan kecap manis.

Pemakaian:

➲ Setelah diaduk atau dikocok hingga rata. Minumlah menjelang tidur malam.

➲ Ampas jamu jangan dibuang, balurkan pada penis anda dalam keadaan hangat-hangat kuku. Jika ramuan ini anda pergunakan secara rutin maka lemah syahwat akan sembuh dan anda jadi lelaki perkasa.

SEJAK MINUM OBAT INI AKU BISA BERLARI TERUS HINGGA KE PUNCAK KENIKMATAN

18. Agar Istri cepat orgasme

Hubungan seks adalah komunikasi lahir batin yang paling tinggi. Kedua belah pihak harus saling memberi dan menerima. Saling pengertian. Tanpa ada kerjasama yang baik dari kedua belah pihak maka kepuasan hanya didapat dari satu pihak. Jika ini terjadi yang lain akan kecewa dan lama-lama jadi frustasi. Kebanyakan lelaki lebih cepat mencapai orgasme. Sebaliknya wanita lebih lama mencapai puncak, untuk mencapai keseimbangan agar kedua belah pihak sama-sama mencapai puncak dalam waktu yang bersamaan maka gunakan ramuan di bawah ini khusus bagi istri yang lama orgasmenya.

Bahan :

⇒Adas pulosari	2 sendok makan
⇒Madu	2 sendok makan
⇒Kuning telur ayam kampung	2 butir
⇒Daun pepaya yang muda	3 lembar, jangan pakai yang ujungnya
⇒Merica hitam	10 butir

Caranya :

- Adas pulosari, merica hitam ditumbuk halus.
- Campurkan kuning telur ayam.
- Daun pepaya ditumbuk, diperas lalu disaring. Masukkan dalam ramuan di atas. Aduk sampai rata betul.
- Terakhir masukkan madu murni dan aduk lagi hingga rata.

Pemakaian :

- Diminum sekaligus pada pagi hari atau menjelang tidur
- Lakukan seminggu sekali, niscaya akan lebih cepat mencapai orgasme dari biasanya.

AGAR ISTRI CEPAT ORGASME

19. Mengecilkan rahim

Bila wanita hamil rahimnya akan membesar. Akan mengecil lagi setelah melahirkan. Walaupun sudah mengecil keadaan rahim tersebut masih kendor. Oleh karena itu perlu dirawat agar tidak mudah terkena penyakit atau infeksi dan gangguan lain.

Bahan :

	beras	3	sendok makan
⇒	kencur	3	jari
⇒	kunyit	1	jari
⇒	jahe	1	ibu jari
⇒	asam	1	sendok makan
⇒	jeruk nipis	1	buah
⇒	gula aren	125	gram
⇒	garam dapur secukupnya		
	Pandanwangi (daunnya) secukupnya.		

Caranya :

- Beras direndam dalam air selama 3 jam.
- Kencur, jahe, kunyit, asam dan pandan direbus dengan air 3 gelas lalu digiling atau ditumbuk halus jadi satu bersama beras. Sedikit demi sedikit air rebusan tadi dimasukkan pada ramuan yang ditumbuk lalu di peras dan disaring. Masukkan dalam gelas.
- Selanjutnya masukkan gula, garam dan perasan jeruk nipis ke dalam gelas tadi, aduk sampai rata betul.

Pemakaian :

- Diminum 3 kali dalam sehari
- Lakukan selama beberapa hari. Maka rahim anda akan mengecil dan badan terasa segar bugar.

20. Cara lain mengecilkan Rahim

Di bawah ini ramuan yang cukup mudah untuk didapatkan di sekitar kita terutama bagi mereka yang tinggal di pedesaan.

Bahan :

- ⇒ bonggol anak pisang 1 potong
- ⇒ kencur 5 jari
- ⇒ ketan hitam 1 sendok makan
- ⇒ garam dapur secukupnya.

Caranya :

- ➲ Parutlah bonggol anak pisang dan peras airnya hingga didapat ½ gelas
- ➲ Kencur, ketan hitam dan garam ditumbuk halus jadi satu, masukkan kedalam air perasan bonggol anak pisang lalu diperas lagi untuk diambil airnya.

Pemakaian :

- ➲ Diminum sekali habis pada siang hari
- ➲ Sorenya buat ramuan baru, jadi sehari minum dua kali
- ➲ Dengan minum ramuan ini rahim wanita yang baru melahirkan akan mengerut atau mengecil lagi seperti semula.

HEMMMM... MENGECIL LAGI...

21. Resep rahasia dari Timur Tengah cara menguatkan Zakar/penis

Inilah rahasia agar penis atau zakar anda tidak lembek, melainkan tegak kokoh kuat dan selalu siap hendak bertempur:

1. Pakailah otak ayam jantan yang dicampur madu lalu usapkan pada penis, niscaya persetubuhan dengan istri lebih nikmat.

2. Atau diusap dengan empedu ayam betina maka sang istri makin tergila-gila pada anda.

3. Jika penis lembek atau loyo :

   - Sebelum bersenggama basuhlah penis anda dengan air hangat sambil diurut-urut hingga merah dan tegang.
   - Lalu diusap dengan madu jahe
   - Dengan cara tersebut penis anda akan membesar dan tegang dan anda tinggal meneruskan tugas anda.

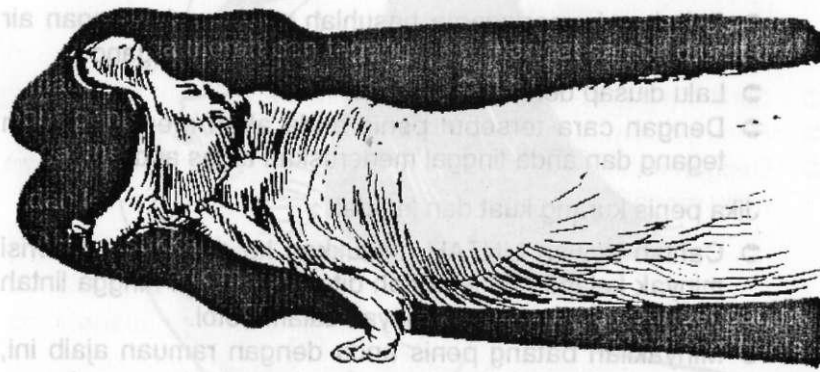
   Jika penis kurang kuat dan lembek :

   - Carilah hewan LINTAH masukkan ke dalam botol berisi minyak kelapa lalu jemurlah diterik matahari hingga lintah tadi tercampur dengan minyak dalam botol.
   - Minyakilah batang penis anda dengan ramuan ajaib ini, selama beberapa hari niscaya penis anda akan membesar, kuat dan tidak lembek lagi.

Peringatan !

- Apabila kehidupan seks anda sudah normal maka berlakulah yang wajar-wajar saja. Tak usah aneh-aneh. Gunakan azas keseimbangan supaya keharmonisan tetap terjaga.

BESSAAAAAR. . . . !
PAAAANJAAAAANG..!



22. Rahasia memperbesar senjata

Yang namanya usaha tidak ada salahnya. Terutama bagi mereka yang memiliki ukuran penis di bawah normal alias terlalu kecil.

Bahan-bahan :

2 ekor belut atau lindung
5 pucuk benalu cemara
1 sendok makan adas dan pulosari

Caranya :

- Belut dipotong sebatas tubuh dan kepalanya. Ambil kepalanya saja. Panggang diatas api hingga menjadi arang lalu digerus menjadi bubuk yang halus.
- Benalu dan adas pulosari ditumbuk, diperas untuk diambil sarinya, kurang lebih seperempat cangkir, campurkan dengan bubuk kepala belut sebanyak setengah sendok teh. Sisa dari bubuk belut dipergunakan pada hari berikutnya.
- Aduk ramuan tersebut dan campurkan ludah basi (ludah yang diambil sesudah bangun pagi) aduk rata lalu gunakan ramuan ini untuk mengurut batang zakar dari atas kebawah, yaitu mengurut menurun.
- Esok paginya buat lagi ramuan baru, lakukan cara ini selama 1 bulan, hasilnya dapat anda lihat sendiri.
- Sebelum mencoba ramuan ini, hendaknya diukur dulu berapa panjang atau diameter penis anda.
- Lalu sesudah mempraktekan ramuan ini cobalah ukur lagi
- Tentu penis anda akan bertambah besar dari semula
- Selamat mencoba!

23. Membangkitkan gairah Istri

Memang tidak jarang wanita yang sudah berumah tangga kehilangan gairah seksnya. Lebih-lebih setelah melahirkan beberapa orang anak. Kehilangan gairah seks ini kadangkala tidak disadari oleh penderita itu sendiri. Padahal kagiatan seks dalam rumah tangga adalah perkara yang maha penting. Apa jadinya bila si suami

sangat ingin sementara sang istri cuma tenang-tenang saja. Tentu suami kecewa, tidak mustahil akan mencari wanita lain yang lebih bergairah.

Nah, agar suami tidak berpaling kepada wanita lain maka gunakan ramuan ini.

Bahan :

⇒	jahe	20	gram
⇒	adas	5	gram
⇒	pulosari	5	gram
⇒	jintan	5	gram
⇒	pala	2	butir
⇒	madu murni	2	sendok makan
⇒	kuning telur ayam kampung		

Caranya :

- Jahe, jinten, adas, pulosari dan pala ditumbuk halus (boleh duhaluskan dengan blender listrik). Lalu semua bahan dicampurkan jadi satu. Di tambah sedikit air yang dingin lalu diaduk rata.

Pemakaian :

- Diminum sekaligus habis
- Buatlah ramuan ini dua kali dalam seminggu
- Jika anda lakukan cara ini dengan tekun Insya' Allah anda kembali bergairah dan tidak akan kehilangan suami. Karena suami anda betah di rumah bersama anda.

24. Cara kedua membangkitkan gairah Istri

Dibawah ini ada dua bahan yang cukup mudah didapat.

Bahan :

⇒	Kucai	1	genggam
⇒	telur ayam kampung	1	butir

Caranya :

- Kucai dihaluskan lalu diperas untuk diambil airnya telur diambil kuningnya saja.
- Kedua bahan dicampur jadi satu lalu diaduk rata.

Pemakaian :

- Minum sekali habis di pagi hari. Lakukan 2 hari sekali.

25. Agar Zakar/penis kokoh kuat

Yang ini ramuan dari bumi pertiwi sendiri. Penis yang tegak, kokoh kuat, kencang dan keras sangat diperlukan dalam hubungan suami istri. Penis yang lembek dan loyo tidak dapat memuaskan sang istri.

Jadi walau penis itu tidak sangat besar, sedang-sedang saja kalau dapat tegak kokoh, kencang dan kuat maka kedua belah pihak akan sama-sama dapat mencapai kepuasan. Biar besar kalau loyo ya percuma!

Bahan :

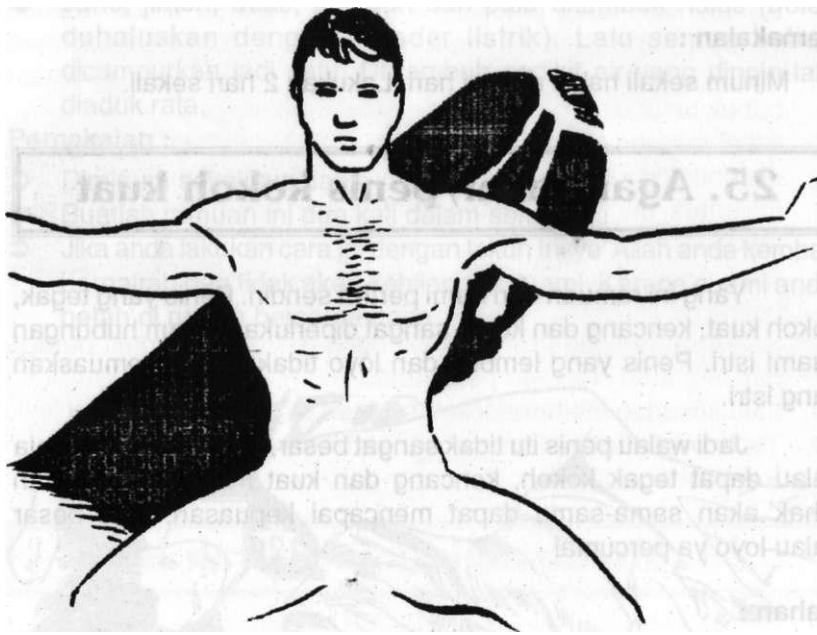
3	lembar daun jerak
10	lembar daun jeruk nipis
1	potong kencur
	Beras secukupnya

Caranya :

- Semua bahan ditumbuk jadi satu. Kemudian dibubuhi air panas sedikit.

Pemakaian :

- Gunakan untuk mengurut lalu balurkan pada penis dan biarkan ramuan itu menempel selama ½ jam. Baru dicuci dengan air hangat. Jika ramuan ini anda lakukan setiap pagi maka dalam tempo beberapa minggu saja hasilnya akan menakjubkan.



26. Cara menguatkan Penis yang mudah

Rebuslah teh pada sore hari. Esok paginya gunakan untuk membasahi penis dan mengurutnya. Ingat! Jangan keterusan onani alias keluar sperma. Hanya diurut seperlunya. Jika ini dilakukan secara rutin tiap pagi maka hasilnya sungguh akan mengagumkan.

27. Buah granat (Delima) untuk menguatkan Zakar/penis

Ya, buah delima juga dapat dipakai untuk menguatkan senjata agar siap tempur dan selalu tegang.

Bahan :

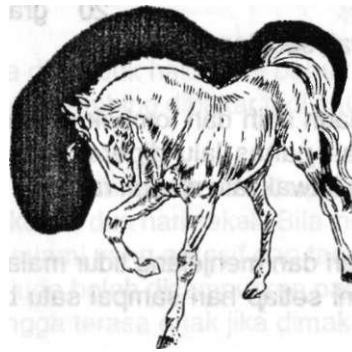
1 Buah delima yang belum begitu masak.
gula aren secukupnya.

Caranya :

- Buah delima diperas untuk diambil airnya ½ gelas. Jika 1 buah delima tidak mendapat ½ gelas boleh diambil satu lagi hingga di dapat ½ gelas.
- Masukkan gula aren secukupnya (cukup bila terasa manis saja) lalu dipanaskan di atas api sambil diaduk-aduk seperti membuat bubur dan ramuan tampak seperti madu.

Pemakaian :

- Setelah dingin diminum setiap pagi.



28. Agar vagina menjadi kesat

Banyak suami yang mengeluh karena saat senggama berlangsung vagina sang istri terasa becek. Terlalu banyak lendir yang keluar sehingga suami tidak merasa nikmat lagi, bahkan merasa jijik.

Untuk mengatasi hal itu gunakan ramuan warisan dari leluhur kita sendiri.

Bahan :

- ⇒ 30 gram daun pepaya muda
- ⇒ 10 gram adas
- ⇒ garam dapur secukupnya

Caranya :

- daun pepaya dan adas ditumbuk jadi satu hingga halus.
- bubuhi air ½ gelas lalu diperas dan disaring, berikan sedikit garam.

Pemakaian :

- Diminum pagi dan sore hari
- Buat ramuan ini setiap hari, Kurang dari sebulan hasilnya sudah bisa nampak.

29. Cara lain agar Vagina jadi kesat

Bahan :

⇒	Lombok hijau	1	buah
⇒	daun pepaya	100	gram
⇒	daun sirih	20	gram
⇒	asam kawak secukupnya		

Cara :

- Daun pepaya, daun sirih dan lombok di tumbuk menjadi satu diberi *'k* gelas air panas lalu diperas dan disaring, terakhir mesukkan asam kawak lalu diaduk rata.

Pemakaian :

- Diminum pagi hari dan menjelang tidur malam
- Terapkan cara ini setiap hari sampai satu bulan. Kurang dari

satu bulan saja hasilnya sudah nampak dan suami anda akan terkagum-kagum.

Pantangan :

- Jangan makan terong atau terung. Ini bisa menjadikan vagina maupun penis lembek.
- Juga jangan sering makan buah yang terlalu banyak mengandung air misalnya ketimun dan lain-lain. Jangan minum es, sebaiknya minum teh pahit saja.
- Bagi ibu-ibu yang baru melahirkan akan lebih baik bila sering makan daun kates/pepaya bukan buahnya. Baik dikulup atau dilalap mentah.

30. Membangkitkan gairah Suami

Memang tidak sedikit suami yang ogah-ogahan saat istrinya sedang 'ingin'. Bukan karena suami tidak mampu melakukan hubungan seks. Melainkan kurang bergairah. Responnya tidak begitu cepat dan kuat saat sang istri mencoba mencumbunya. Bila ini dibiarkan terus menerus sang istri tentu frustasi, jangan-jangan dia lari pada pelukan lelaki yang lebih hangat dan bergairah.

Nah, supaya tidak kehilangan istri tercinta. Suami harus menyadari kelemahan diri dan berbesar hati untuk berobat. Jika masalahnya berhubungan dengan kejiwaan ya konsultasi dengan seksolog atau psikolog. Tapi nenek moyang kita punya cara tersendiri untuk membangkitkan gairah lelaki.

Bahan :

⇒	merica	1	sendok teh
	buah pala yang tua	1	buah
⇒	biji pelir kambing	2	buah

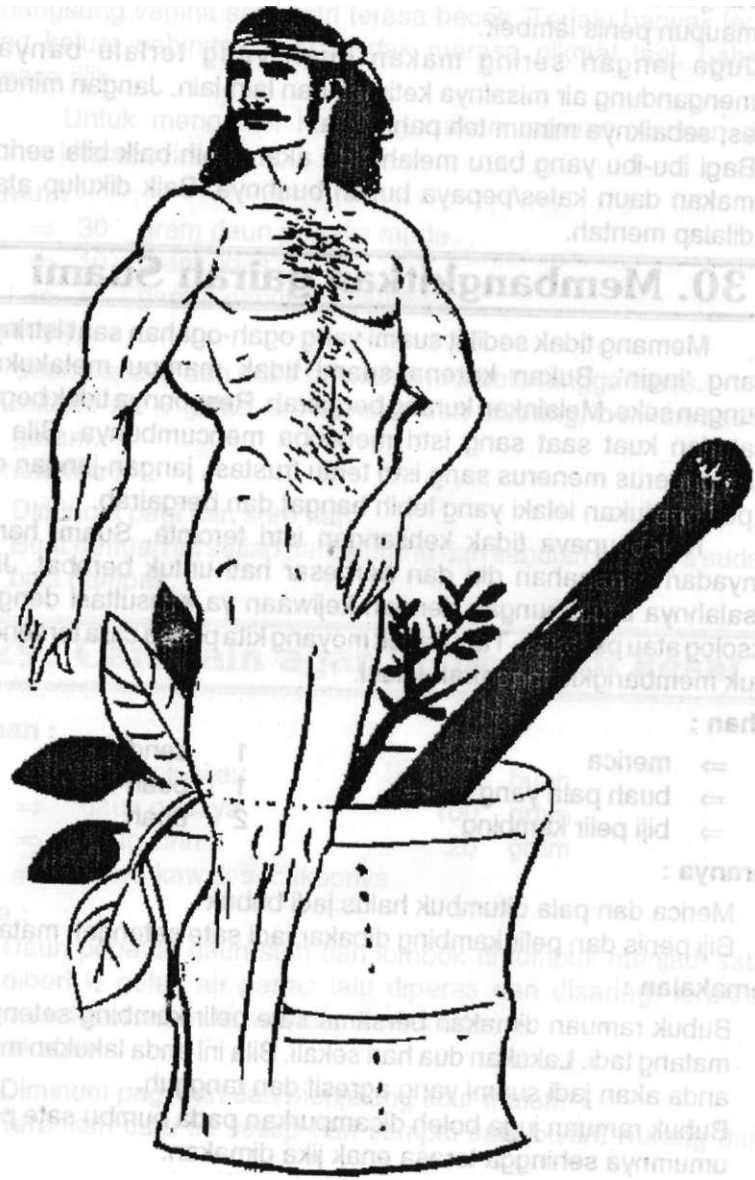
Caranya :

- Merica dan pala ditumbuk halus jadi bubuk
- Biji penis dan pelir kambing dibakar jadi sate setengah matang.

Pemakaian :

- Bubuk ramuan dimakan bersama sate pelir kambing setengah matang tadi. Lakukan dua hari sekali. Bila ini anda lakukan maka anda akan jadi suami yang agresif dan tangguh.
- Bubuk ramuan juga boleh dicampurkan pada bumbu sate pada umumnya sehingga terasa enak jika dimakan.

BANGKIT LAGI, NIH YEEE !



31. Cara kedua membangkitkan gairah Suami

Dari sekian banyak pilihan yang paling mudah anda dapatkan di sekitar anda.

Bahan :

⇒ kumis kucing atau remujung	10	gram
⇒ daun kaki kuda atau pegagan/cowekan	15	gram
daun sembung	20	gram
⇒ telur ayam kampung	1	butir

Caranya :

- Kumis kucing, kaki kuda dan daun sembung direbus dengan 1 liter air masak sampai masak.
- Telur diambil kuningnya saja

Pemakaian :

- Air rebusan diminum pada pagi hari. Sebelum meminum air rebusan, kuning telur ayam sebaiknya ditelan lebih dahulu dalam keadaan mentah (sesudah telur dipecah)
- Lakukan cara ini minimal seminggu.

32. Cara ketiga membangkitkan Suami

Bahan :

⇒ akar randu alas	15	gram
⇒ getah randu alas	1	sendok
⇒ manggar kelapa hijau	20	gram

Caranya :

- Semua bahan direbus dengan air bersih 1 liter

Pemakaian :

- Diminum siang dan malam yaitu beberapa jam setelah makan malam. Tiap minum 1 cangkir.

33. Melestarikan kegiatan sexsuil

Kegiatan seksuil adalah kebutuhan pokok hidup suami istri. Suami istri tanpa seks tentu hambar hidupnya. Kecuali mereka yang benar-benar sudah berusia lanjut.

Adakalanya seorang istri segan melayani keinginan suaminya karena merasa sudah penat seharian mengurus rumah tangga dan anak-anaknya. Kadang sang suami merasa keberatan atas permintaan istrinya karena sudah lelah bekerja seharian di kantor atau pekerja lapangan.

Padahal kegiatan seks harus lestari. Minimal seminggu sekali. Jika sang istri tidak mendapat jatah atau suami harus bertoleransi terus menerus atas kepenatan istrinya jangan-jangan masing-masing mencari kepuasan di luar.

Karena itu masalah seks harus ada perhatian benar-benar agar keluarga tidak porak poranda.

Bahan :

⇒	merica	1 sendok teh
⇒	jeruk nipis	2 buah
⇒	lengkuas	1 potong
⇒	jahe	2 potong
⇒	ragi tape	1 potong
⇒	garam dapur secukupnya	

Caranya :

- Lengkuas dan jahe diparut
- Merica dan ragi ditumbuk halus
- Jeruk nipis diperas untu diambi airnya
- Semua bahan dicampur jadi satu dan diaduk rata. Tambahkan sedikit air panas supaya air perasannya mendapat ½ gelas.

Pemakaian :

- Boleh diminum suami maupun istri di sore hari. Ramuan ini juga berfungsi sebagai pencegah kehamilan, jadi yang belum punya anak jangan coba-coba minum ramuan ini.

MELESTARIKAN KEGIATAN SEKSUIL

34. Ramuan kedua melestarikan kegiatan seks

Bahan :

⇒	telur ayam kampung	2	butir
⇒	lada/merica	5	gram
⇒	mengkudu	1	buah
⇒	jahe	10	gram
	lengkuas/laos	30	gram

Caranya :

- Lengkuas, jahe dan lada ditumbuk halus
- Mengkudu yang masak diambil airnya
- Telur diambil kuningnya saja
- Semua bahan kecuali telur diperas diambil airnya. Sebelum diperas tambahkan air masak sehingga air perasan dapat 1 gelas penuh.
- Setelah itu bubuhi sedikit garam dan biarkan sampai dingin.

Pemakaian :

- Air ramuan dibagi dua. Masing-masing setengah gelas.
- Tiap gelas diberi kuning telur lalu diaduk rata.
- Diminum suami setengah gelas, diminum istri setengah gelas.
- Waktu meminumnya pada pagi hari.
- Jika terapi ini dilakukan dengan rutin maka gairah seks kedua belah pihak akan lestari.

35. Ramuan ketiga melestarikan gairah seks

Bahan :

⇒	jeruk nipis	1	buah
	telur ayam kampung	1	butir
	gula aren		secukupnya

Caranya :

Jeruk nipis diperas untuk diambil airnya. Gula aren diiris-iris tipis, telur diambil kuningnya saja. Ketiga dicampur jadi satu diaduk rata. Minum sekali habis. Lakukan seminggu dua kali.

36. Ejakulasi dini (sperma encer)

Yang dimaksud sperma encer adalah saat melakukan hubungan seks belum begitu lama sudah tumpah air spermanya sehingga pihak istri menjadi kecewa dan dongkol sekali. Ini namanya nafsu besar tenaga kurang. Penis tak bisa dipaksakan lagi karena sudah loyo sebelum waktunya.

Jika hal ini dibiarkan berlarut-larut tentu sang istri akan frustasi sekali. Dan perkawinan bisa hancur jika tidak adanya saling pengertian.

Bahan :

	pinang	1	buah
	kemiri	1	buah
	telur ayam kampung	3	butir
⇒	madu murni	2	sendok makan

Caranya :

- Pinang dan kemiri dibakar hingga hangus lalu ditumbuk jadi satu
- Telur ayam kampung diambil kuningnya saja
- Semua bahan dicampur menjadi satu ditambah air panas hingga menjadi 1 gelas dan diaduk rata.

Pemakaian :

- Minum sekali habis pada pagi hari
- Lakukan berturut-turut selama satu minggu maka anda akan jadi tahan lama.
- Banyaklah makan makanan yang mengandung vitamin
- Banyak makan sate kambing dan susu murni
- Jangan tergesa-gesa melakukan hubungan seks, isilah waktu anda dengan olah raga minimal 3 minggu saat menjalani terapi ini.
- Sesudah itu baru anda boleh melakukannya.

37. Supaya tahan lama

Ini juga ramuan khusus untuk mereka yang tumpah sperma sebelum waktunya. Jadi tahan lama yang dimaksud bukan untuk menindas sang istri dan menunjukkan diri jagoan, melainkan supaya seimbang dan dapat mencapai puncak bersama-sama dengan istri tercinta.

Bahan :

⇒	lulur kambing	250	gram
⇒	kemiri	50	gram
⇒	ketumbar	10	gram
⇒	madu murni	2	sendok makan

Caranya :

- Kemiri dibakar hingga mengeluarkan minyak lalu ditumbuk bersama ketumbar
- Ramuan diaduk bersama madu dalam gelas, tambahkan air panas hingga jadi penuh satu gelas.
- Lulur kambing disate setengah matang.

Pemakaian :

- Sore hari makanlah sate lulur kambing itu lalu minum ramuannya sekali habis.
- Lakukan 2 hari sekali. Kurang dari 1 bulan anda sudah dapat melihat hasilnya yang menakjubkan.
- Lulur kambing bisa dipesan di tempat penjual sate sekalian anda minta tukang sate untuk memanggangnya. Ramuannya bisa bikin sendiri.

38. Dingin syahwat/frigid

Dingin syahwat atau frigid biasanya melanda kaum wanita. Dirangsang bagaimana saja ia tetap tidak memberikan reaksi sehingga suami bisa jengkel karenanya. Jika tidak ada keharmonisan, rumah tangga tentu bakal hancur. Oleh karena itu bagi wanita frigid hendaklah cepat mengobatinya dengan ramuan di bawah ini :

Bahan :

⇒	sarang burung walet	50	gram
	merica	20	butir
⇒	jahe	1	ibu jari
⇒	telur ayam kampung	1	butir

Caranya :

- Sarang burung dibersihkan lalu direbus dengan air 2 gelas.
- Merica ditumbuk halus, jahe diiris tipis-tipis.
5. Masukkan jahe ke dalam rebusan sarang burung dan tunggu sampai mendidih.
- Setelah dingin masukkan kuning telur ayam kampung dan merica lalu diaduk rata.

Pemakaian :

- Diminum setiap pagi
- Cara ini dilakukan selama 4 minggu
- Suami harus penuh pengertian. Jika istri sudah sembuh janganlah memancing emosi sang istri sehingga istri jadi benci atau jijik melakukan hubungan seks. Ingatlah masa-masa romantis saat anda bertemu dan berpacaran ini akan membantu kesembuhan.

39. Menyembuhkan Wanita frigid dengan ramuan yang sederhana

Ya, ini cara termudah menyembuhkan frigid. Bahannya mudah didapat. Tinggal anda yang harus melakukannya dengan tekun dan telaten.

Bahan :

⇒	jeruk nipis	1	buah
⇒	buah pala	15	gram
⇒	telur ayam kampung	1	butir

Caranya :

- Buah pala ditumbuk dan diseduh dengan air panas ½ gelas.
- Setelah dingin masukkan kuning telur dan perasan air jeruk nipis dan aduklah hingga rata.

Pemakaian :

- Diminum menjelang tidur malam
- Lakukan secara rutin. Sehari cukup sekali.

BAGI PRIA
YANG SERING MELAKUKAN
HUBUNGAN SEKS

40. Bagi Pria yang kegiatan seksnya tinggi

Di bawah ini adalah ramuan untuk keperkasaan khusus bagi pria yang nafsu seksnya besar. Sebenarnya terlalu banyak dan terlalu sering mengadakan hubungan seks bisa mengganggu kesehatan. Sperma adalah ruh bagi tubuh. Jika cadangan sperma menipis maka cairan lain yang akan disedot untuk menopang cadangan tersebut.

Di samping itu terlalu banyak melakukan hubungan seks dapat membuat orang cepat tua dan rambutnya brodol atau rontok sedikit demi sedikit. Maka baik sekali jika anda mampu mengatur jadwal kegiatan seks. Kalau tidak sangat ingin betul janganlah melakukannya. Namunjika dorongan seks sudah mendesak gunakan ramuan ini untuk mengimbangi banyaknya sperma yang keluar sehingga tubuh anda tetap vit. Anjurkan istri anda untuk minum ramuan khusus baginya. Lihat di bagian lain.

Bahan :

2 butir ayam kampung ambil kuningnya saja
3 batang petai cina
1 sendok makan madu asli
30 butir merica/lada hitam

Caranya :

- Petai cina dijemur (sesudah diambil bijinya) setelah kering digerus sampai halus, merica juga dilembutkan lalu campurkan dengan telur dan madu, aduk rata

Pemakaian :

- Diminum sekali habis
- Makin sering anda melakukan hubungan seks makin loyo tenaga anda. Jika menggunakan ramuan ini anda akan nampak tetap segar dan bertenaga.

41. Mengobati vagina bengkak

Vagina bengkak disebabkan ketika melahirkan bayi. Kurang kebersihan, kecelakaan atau mungkin hubungan seks yang tidak wajar misalnya diperkosa (semoga kita dihindarkan dari hal ini). Pederita harus cepat diobati.

Bahan :

⇒ Segenggam biji wijen yang sudah tua
⇒ Sepotong kain bersih

Caranya :

➲ Biji wijen disangrai sampai hangus lalu ditumbuk halus. Sebelum digunakan harus dipanaskan dulu, dalam keadaan hangat dibungkus dengan kain bersih.

Pemakaian :

➲ Dikompres pada vagina yang bengkak sambil ditekan-tekan.
➲ Cara ini harus dilakukan beberapa kali hingga 4 hari. Jika bungkusan terasa dingin harus dipanaskan lagi.

42. KB tradisional

Nenek moyang kita memang tidak mengenal kondom dan alat kontrasepsi yang canggih, namun mereka punya cara untuk menjarangkan kelahiran anak.

Banyak diantara ibu-ibu yang mengeluh setelah mengikuti dan memakai alat kontrasepsi modern. Padahal mereka harus ikut KB. Maka inilah jawabannya.

Bahan :

⇒	daun sirih	2	lembar
⇒	kencur	5	gram
⇒	kunyit	5	gram
⇒	kunci	5	gram
⇒	air kapur sirih	1	sendok makan

Caranya :

➲ Daun sirih, kunci dan kunyit ditumbuk halus jadi satu. Diberi air panas lalu diperas sehingga diperoleh cairan 1 gelas lalu masukkan air kapur sirih.

Pemakaian :

3 Diminum pagi hari sebelum makan dan sebelum mengadakan hubungan seks. Lakukan 2 hingga 3 kali dalam seminggu. Jika sudah kepingin punya anak ya jangan minum ramuan ini.

43. KB tradisional yang lain

Yang ini cukup mudah karena bahannya gampang diperoleh

Bahan :

⇒ Asam secukupnya		
⇒ kunci	5	gram
⇒ air kapur sirih	1	sendok makan

Caranya :

3 Kunci diparut diambil airnya, sebelum diperas tambahkan 3 sendok makan air panas, campurkan asam dan air kapur sirih, aduk rata dan diendapkan. Minum tiap pagi selama 5 hari, selanjutnya 2 kali dalam seminggu.

44. Ramuan pencegah kehamilan yang ampuh

Ramuan di bawah ini cukup ampuh untuk mencegah kehamilan. Ingat! Bukan untuk menggugurkan kandungan melainkan mencegah kehamilan.

Bahan :

⇒ daun sirih	20	gram
⇒ tape ketan hitam	20	gram
⇒ nanas muda	1	buah
⇒ jeruk nipis	1	buah
⇒ jenitri	5	gram
⇒ kayu rapat	5	gram

Cara membuatnya :

➲ Daun sirih, jenitri dan kayu rapat ditumbuk halus.

3 Nanas dan jeruk nipis diperas, airnya dicampur dengan bahan yang telah ditumbuk.

Pemakaian :

- Dimakan bersama dengan tape ketan hitam pada siang hari.
- Jenitri dan kayu rapat dapat dibeli di toko jamu jawa (jamu tradisional).
- Tape ketan hitam banyak dijual di pasar-pasar tradisional.

45. Mengobati Istri yang mandul

Istri yang mendambakan anak tapi setelah diperiksa hasilnya mandul maka jangan putus asa. Berusaha itu wajib. Bukankah anak akan meneruskan generasi kita ? Dan dari do'a seorang anak maka orang tua mendapat ampunan Allah.

Gunakan ramuan dibawah ini.

Bahan :

- kayu timor 1 potong
- buah pala 5 buah

Caranya :

- Kayu timor dan pala ditumbuk jadi satu.

Pemakaian :

- Digunakan sebagai tapel pada perut wanita bagian bawah
- Ramuan untuk diminum.

Bahan :

- Dongkel nampu 1 batang
- pupus kweni 10 gram

Caranya :

- Ditumbuk halus, diseduh dengan air panas dan disaring.

Pemakaian :

- Diminum pada pagi dan sore hari.

46. Cara lain mengatasi kemandulan Istri

Bahan :

- jeruk nipis 1 buah
- kencur 2 gram

⇒	kunyit	10	gram
⇒	daun pegagan	10	gram
	temu hitam	3	gram
⇒	temu giring	5	gram
	rumput jarum	5	batang
	cabutan nanas muda	1	batang
⇒	garam dapur secukupnya		

Caranya :

- Kunyit, temu giring dan temu hitam serta kencur diparut.
- Daun pegagan, rumput jarum dan jabutan nanas muda ditumbuk halus.
- Semua bahan selain jeruk nipis diberi air panas diperas dan disaring sehingga menjadi 1 gelas.
- Air jeruk nipis dan garam masukkan ke dalam ramuan di atas.

Pemakaian :

- Diminum setiap pagi sebelum makan
- Tentu sebelum minum harus berdo'a, bila ini anda lakukan dengan tekun Insya' Allah anda menjadi istri yang subur.

47. Mengobati suami yang mandul

Memang tidak hanya istri yang mandul. Tapi tidak mustahil yang mandul itu adalah sang suami sendiri. Maka dengan besar hati suami harus bersedia diperiksa dokter dan bersedia pula berobat tak usah gengsi kalau ingin punya anak.

Bahan :

⇒	gula aren		secukupnya
⇒	daun seledri	20	gram
	sari hati nanas	½	gelas

Caranya :

- Seledri ditumbuk diperas untuk diambil airnya.
- Gula aren diiris-iris, lalu ketiga bahan dicampur jadi satu lalu diaduk rata.

Pemakaian :

- Diminum menjelang tidur malam.

48. Cara lain mengatasi kemandulan Suami

Bahan :

⇒	Daun Sambiloto/sambiroto	10	gram
	daun pegagan	10	gram
⇒	batang butrowali	1	jari
⇒	daun kemukus	10	gram

Caranya :

➲ Semua bahan digodog dengan air 2 gelas biarkan hingga tinggal 1 gelas.

Pemakaian : Diminum setiap pagi.

49. Keputihan (pik tay)

Jika penyakit kaum wanita ini tidak segera diobati akan jadi masalah besarbagi penderita. Keputihan disebabkan suatu penyakit pada bagian rahim, saluran telur atau bagian lain dari alat kemaluan wanita. Yaitu radang, infeksi, jamur, parasit dan bakteri atau kuman-kuman karena kurang kebersihan.

Keputihan juga dapat disebabkan oleh kekurangan gizi, kelelahan, kegemukan atau anemia. Gejalanya ialah alat kemaluan wanita mengeluarkan cairan putih, muka pucat, rasa sakit pada rahim dan gairah seksnya berkurang.

Untuk mengobati gunakan ramuan di bawah ini :

Bahan :

⇒	daun pepaya muda	3	tangkai
⇒	akar alang-alang	10	pohon (bisa dibeli di G. Kawi)
⇒	pulosari	5	gram

Caranya :

➲ Kalau mau beli akar alang-alang di Gunung kawi sebaiknya pergi di hari kamis atau malam jum'at legi. Bukan untuk ikut upacara orang Tionghoa, melainkan mencari obat. Ini boleh saja bagi orang Islam.

➲ Daun pepaya, akar alang-alang dan pulosari digodok dengan air 2 gelas dan biarkan hingga menjadi 1 gelas.

50. Cara lain menyembuhkan keputihan

Bahan :

⇒	bunga seruni	10	gram
⇒	jinten	5	gram
⇒	daun sambiroto	10	gram
	pucuk daun jambu biji	10	gram
⇒	daun ketepang cina	10	gram
⇒	daun beluntas	10	gram

Caranya :

➲ Semua bahan direbus, tambahkan air secukupnya, dipakai mandi lakukan selama seminggu.

Bahan :

⇒	madu murni	2	sendok makan
⇒	kunyit	3	potong
⇒	telur ayam kampung	1	butir
⇒	daun sembung	3	lembar
⇒	jeruk nipis	1	buah
⇒	daun asam (sinom)	1	genggam

Caranya

➲ Kunyit, daun sembung dan daun asam digodok dengan 2 gelas air hingga tinggal 1 gelas.

➲ Telur diambil kuningnya, jeruk nipis diperas dan madu diaduk jadi satu lalu masukkan ke dalam air rebusan yang telah dingin.

Pemakaian :

➲ Diminum sekali habis di pagi hari

➲ Sorenya buat ramuan baru untuk diminum

52. Cara termudah mengobati keputihan

Bahan :

⇒	Air cucian beras/leri	2	gelas
⇒	daun beluntas	20	lembar
⇒	akar pepaya	5	potong

Caranya :

➲ Semua bahan direbus jadi satu dengan 2 gelas air hingga tinggal 1 gelas.

Pemakaian :

➲ Diminum pagi dan sore sebelum makan

➲ Jangan bekerja terlalu berat, mandi dengan air panas, sering makan hati, daun pepaya, daun kemangi, daun singkong, wortel.

➲ Jangan makan ikan laut, udang, teri dan kepiting.

53. Jika datang bulan tidak cocok

Bagi ibu yang sering mengalami datang bulan tidak cocok gunakanlah ramuan di bawah ini.

Bahan :

⇒	tapak liman	10	gram
⇒	biji kedawung	15	gram
⇒	daun sembung	15	gram
⇒	jintan hitam	10	gram
⇒	daun sambiroto	10	gram

Caranya :

➲ Biji kedawung disangrai lalu ditumbuk dengan jintan hitam jadi satu. Kemudian semua bahan digodok dengan 3 gelas air yang diberi garam sedikit, biarkan airnya tinggal separo.

Pemakaian :

➲ Diminum pagi dan sore hari

54. Datang bulan terasa sakit san banyak mengeluarkan darah

Bahan :

⇒	gambir	1	potong
⇒	daun sirih	3	lembar
⇒	kunyit	10	gram

Caranya :

➲ Ketiganya ditumbuk jadi satu, diberi air panas lalu diperas hingga diperoleh air ½ gelas.

Pemakaian :

➲ Hanya diminum ketika haid terasa sakit dan terlalu banyak mengeluarkan darah.

55. Ramuan untuk wanita hamil

Hamil Muda Penuh gairah

Hamil muda menjadi kebanggaan suami istri. Suami bangga dapat membuktikan kejantanannya. Istri dapat membuktikan kesuburannya sehingga mertuanya pun merasa senang.

Tapi hamil muda membuat frekuensi kegiatan seks meningkat. Dalam bahasa jawa istilah nyego yaitu seperti makan nasi setiap hari selalu ingin melakukan hubungan seks. Bagi suami harus bertoleransi atas situasi dan kondisi istrinya ini. Untuk mengimbangi keinginan istrinya yang menggebu-gebu suami juga harus minum ramuan khusus supaya kesehatannya tidak loyo. Gunakan ramuan untuk melestarikan kegiatan seks.

Sedangkan ramuan untuk sang istri yang hamil muda adalah sebagai berikut. Terutama saat hamil 1-3 bulan.

Bahan :

	dringo	5	gram
	kunci	5	gram
⇒	sintok	3	gram (beli di toko obat cina)
⇒	lempuyang	3	gram

⇒	bangle	3	gram
⇒	mesoyi	3	gram
⇒	seprantu	3	gram
⇒	cabe	2	biji
⇒	bawang putih	2	siung
⇒	kemukus	1	gram
⇒	bunga wora-wari	2	gram (kembang sepatu)

Caranya :

➲ Semua bahan ditumbuk halus jadi satu. Diberi air masak diperas dan disaring hingga mendapat 1 gelas cairan.

Pemakaian :

➲ Diminum pada pagi hari

56. Ramuan Wanita hamil 3-7 bulan

Bahan :

	daun simbukan/ kintutan	5	gram
⇒	daun mniran	10	gram
⇒	temu hitam	5	gram
⇒	daun dadap srep	10	gram
⇒	temu giring	5	gram
⇒	daun asam/sinom	10	gram
	lempuyang	5	gram
	daun jambu biji	7	gram

Caranya :

➲ Semua bahan ditumbuk halus jadi satu, dituangi air masak diperas dan disaring hingga mendapat 1 gelas cairan.

Pemakaian :

➲ Diminum sesudah mandi pagi setiap hari.

HAMIL MUDA

PENUH GAIRAH

57. Ramuan Wanita hamil 7 - 8 bulan

Bahan :

⇒	Air cucian beras	1	gelas
⇒	secang	5	gram
⇒	kayu manis	10	gram

Caranya :

➲ Kedua bahan direndam dalam air cucian beras sampai beberapa jam

Pemakaian :

➲ Diminum setiap pagi hari.

58. Ramuan Wanita hamil 8 - 9 bulan

Bahan :

⇒	seprantu/pruntu	5	gram
⇒	ghanti	3	gram
⇒	daun trawas/tawas	5	gram

Caranya :

➲ Semua bahan ditumbuk jadi satu diberi air masak lalu diperas dan disaring hingga dapat 1 gelas.

Pemakaian :

➲ Diminum setiap pagi hari.

59. Ramuan Wanita hamil 9 bulan - saat melahirkan

Inilah ramuan agar seorang wanita dapat melahirkan dengan mudah.

Bahan :

⇒	temu lawak	20	gram
⇒	Minyak kelapa		secukupnya

Caranya :

➲ Temu lawak diparut dan dituangi minyak kelapa secukupnya

Pemakaian :

➲ Diminum setiap sore hari

➲ Baik juga makan daun So atau daun belinjo daun ini disebut juga godong plencing artinya lari cepat. Diharapkan dengan makan daun So (boleh dimasak) maka persalinan menjadi mudah dan cepat.

60. Meredam asmara

Dalam bahasa jawa dikeal istilah sakit wuyung atau sakit asmara. Ini beratnya bukan main. Mestinya pakar psikologi yang mampu mena ngani hal ini. Tapi nenek moyang kita ternyata juga punya resep khusus untuk meredam asmara yang membara ini.

Bahan :

⇒	bunga bambu apus	1	genggam
⇒	buah pala	½	kelereng
⇒	gula aren/kelapa		secukupnya

Caranya :

➲ Semua bahan digodok dengan air 3 gelas hingga tinggal 1 gelas

Pemakaian :

➲ Diminum ½ sloki menjelang tidur

➲ Jika airnya habis boleh ditambah lagi dan direbus lagi. Jadi sisa ramuan jangan langsung dibuang, boleh dipakai lagi.

➲ Lakukan dengan tekun sampai sembuh. Lebih cepat lagi jika penderita mau mendengar nasehat-nasehat agama sehingga jiwa dan hatinya menjadi tentram.

61. Obat kuat dari Jawa Tengah

Ini ramuan sederhana dari Jawa Tengah tetapi terbukti kemanjurannya.

Bahan :

⇒	bawang putih	5	biji

⇒ telur ayam kampung 1 butir

⇒ madu murni 1 sendok makan

Caranya :

- Bawang dikupas, dicuci lalu dihaluskan
- Telur diambil kuningnya saja lalu dikocok bersama madu dan tambahkan tumbukan bawang putih tadi, aduk sampai rata.

Pemakaian :

- Diminum secara rutin sebelum berhubungan seks.

62. Resep termudah agar Wanita menjadi Legit dan Peret

Wanita yang legit dan peret tentulah akan disayang dan dimanjakan oleh suaminya. Suami betah di rumah inilah tugas seorang wanita, sehingga suami tak pernah melirik wanita lain betapapun cantiknya wanita itu.

Tetapi untuk mencapai tahapan legit dan peret anda mungkin harus bersabar bahkan mungkin tak tahan (untuk tahap pertama). Sebab anda harus makan bahan ramuan tunggal dan monoton sebulan penuh. Sesudah itu boleh seminggu sekali, sesudah itu boleh dua minggu sekali. Tapi baiknya tetap seminggu sekali sehingga vagina tetap legit dan peret.

Bahan Utama :

⇒ Daun kates/pepaya muda

Caranya :

- Pucuk daun pepaya direbus secukupnya. Kemudian dinamakan sebagai lalapan bersama nasi.
- Jika anda tahan, lebih baik lagi jika dimakan mentah bersama bumbu terancam atau rawu.
- Namun jika tak tahan cukup direbus lebih dahulu baru kemudian dimakan sebagai bersama sambal dan nasi.
- Jika anda tekun melakukannya sebulan penuh maka vagina akan manjadi legit, berbau sedap dan peret.

AGAR LEGIT DAN PERET

63. Ramuan untuk memelihara kesehatan

Terutama bagi mereka yang baru saja sembuh dari sakit atau wanita yang baru bersalin. Minum ramuan ini supaya badan terus sehat dan bugar.

Bahan :

⇒	cabe/cabe puyang	½	genggam
⇒	lempuyang gajah/wanti	1	genggam
⇒	kencur	1	genggam

Caranya :

➲ Ramuan tersebut dilembutkan lalu diberi air masak 2 gelas. Diperas dan disaring. Tambahkan gula dan asam secukupnya.

Pemakaian :

➲ Diminum tiap pagi dan sore.

➲ Jika anda rajin minum tonikum tradisional ini maka badan senantiasa sehat dan segar.

➲ Jika anda rajin minum tonikum tradisional ini maka badan senantiasa sehat dan segar.

64. Agar melahirkan dengan lancar

Yang ini ramuan untuk mempermudah persalinan

Bahan :

⇒	daun kembang sepatu	1	genggam
⇒	serbuk kayu manis	1	sendok teh
⇒	gula aren/kelapa		secukupnya

Caranya :

➲ Ramuan ditumbuk ditambah air 1 sloki kemudian diperas dan disaring.

Pemakaian :

➲ Diminum ketika terasa hendak melahirkan bayi.

65. Penghitam rambut alamiah

Ya, ini bukan semir dari bahan kimiawi melainkan ramuan tradisional peninggalan nenek moyang kita agar rambut hitam legam.

Bahan :

⇒ 2 genggam kembang sepatu/ribang/kembang wora-wari
⇒ 1 buah jeruk nipis

Caranya :

➲ Kembang sepatu ditumbuk halus tambahkan air 2 gelas dan disaring.

Pemakaian :

➲ Air perasan kembang sepatu dipakai mencuci rambut/keramas.
➲ Sesudah itu dibasuh dengan air bersih.
➲ Selanjutnya dicuci lagi dengan air yang dicampur perasan jeruk nipis. Biarkan beberapa menit.
➲ Dibilas dengan air bersih lalu keringkan.

66. Obat anti bau badan

Ya, bau badan tidak dapat dihilangkan dengan parfum. Walau anda memakai parfum sehebat apa bau badan itu tetap ada. Untuk mengatasinya harus dilakukan pengobatan dari dalam.

Bahan :

⇒ bunga kenanga	2	genggam
⇒ temu giring yang sudah dikelupas	1	genggam

Caranya :

➲ Kedua bahan ditumbuk halus, dibuat tablet sebesar kelereng kecil atau kapsul lalu dikeringkan pada terik matahari lalu disimpan pada toples yang kering.

Pemakaian :

➲ Dimakan bersama buah pisang. Buah pisangnya dikunyah dulu.
➲ Tiap makan 1 tablet kecil pagi dan sore.

67. Obat bau badan yang enak

Ya, ini obat sekaligus lalapan yang enak.

Bahan :

⇒ daun kemangi secukupnya

⇒ daun beluntas secukupnya

Caranya :

- Anda tinggal pilih salah satu saja dari kedua daun tersebut.
- Daun kemangi boleh dilalap bersama ketimun dijadikan trancam atau dibotok sesuai selera anda. Makin banyak makan daun kemangi bau badan jadi harum alami.
- Daun beluntas biasanya dibotok atau direbus airnya diminum maka bau badan yang tidak sedap akan minggat.
- Selama memakai cara pengobatan ini janganlah makan makanan yang berbau menyengat, seperti ikan asin, petai dan sebagainya.
- Bila mungkin, terutama bagi anda yang punya tanaman kayu cendana, mandilah dengan air rebusan daun atau kayu cendana.

68. Beras kencur khusus (Tonikum Tradisional)

Ini bukan sembarang beras kencur, melainkan beras kencur khusus agar badan terasa segar bugar, menghilangkan capai-capai. Dan terutama untuk mereka yang baru sembuh dari sakit.

Bahan :

⇒	kencur	1	kg
⇒	daun sirih dan rantingnya	1	genggam
⇒	jinten	1	sendok teh
⇒	asam tanpa biji	1	mangkuk
⇒	kunyit sebesar ibu jari	5	biji
⇒	gula aren/kelapa	1	kg
⇒	beras	1	gelas

Caranya :

- Beras direndam dulu dalam air bersih sekitar jam kemudian ditumbuk lembut.
- Jinten, kencur, sirih dan kunyit ditumbuk halus.
- Gula aren dihancurkan dicampur ramuan diatas. Tambahkan air masak 1 botol. Aduklah ramuan tersebut hingga rata betul, lebih baik mengaduknya dengan mixer. Kemudian disaring air perasan ramuan dimasukkan dalam botol dan ditutup rapat.
- Lebih baik bila botol ramuan beras kencur itu disimpan dalam lemari es.

Pemakaian :

- Diminum tiap pagi dan sore hari
- Tiap minum cukup satu sloki dicampur dengan air hangat dan perasan jeruk nipis.
- Bagi mereka yang baru sembuh dari penyakit sebaiknya menambahnya dengan kuning telur ayam kampung dan madu murni 1 sendok makan.

69. Mengobarkan gairah pengantin baru

Kadangkala pengantin baru merasa kikuk untuk melakukan hubungan seks pada malam pertama. Terutama bagi mereka yang melangsungkan perkawinan di rumah mertua.

Untuk menghilangkan rasa kikuk dan agar gairah berkobar-kobar maka gunakan ramuan sederhana di bawah ini.

Bahan :

⇒ Ambilah buah nanas yang dipakai "Kembar Mayang"

Caranya :

- nanas dikupas, dibuang mata dan hatinya
- Dibelah dipotong-potong lalu dicuci dengan air garam

Pemakaian :

- Dimakan bersama mempelai berdua. Ini akan menghilangkan rasa kikuk pengantin yang malu-malu kucing.

JIKA PENGANTIN
MALU-MALU

70. Obat tidur

Ini hanya untuk orang dewasa

Bahan :

buah pala	1	biji

Caranya :

S Buah pala dikuliti

➲ Dibagi dua : 1/8 dihaluskan dan dicampur dalam teh untuk diminum

➲ 7/8 bagian dihaluskan, diberi sedikit air lalu ditempelkan pada dahi dan pelipis.

71. Merawat payudara supaya kencang

Terutama bagi ibu-ibu yang baru melahirkan dan harus menyusui anaknya. Penting lagi buat ibu-ibu yang baru menyapih atau menghentikan pemberian ASI kepada anaknya.

Bahan :

⇒ Daun & bunga tanjung	2	genggam
Minyak kelapa	1	gelas

Caranya :

➲ Daun dan bunga tanjung dilayukan atau dikeringkan

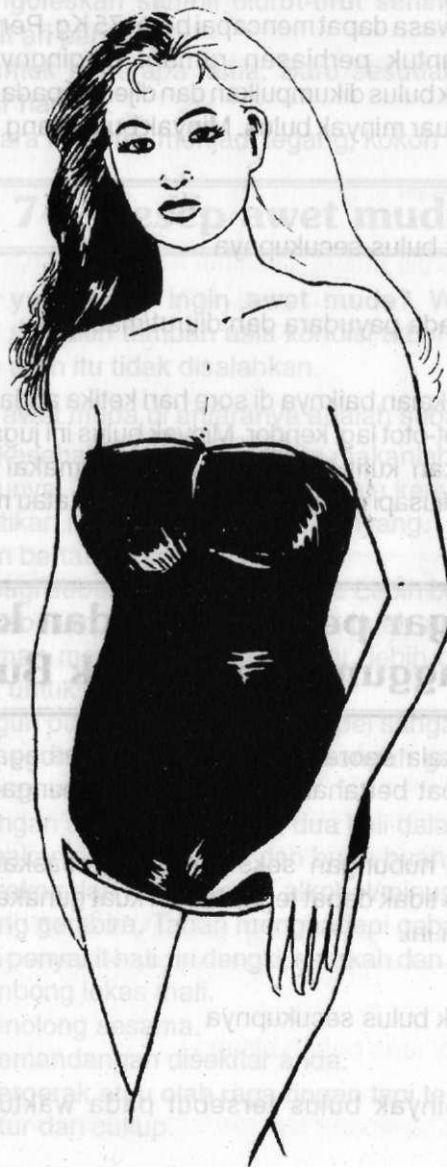
➲ Rebus ramuan tersebut dalam minyak kelapa 1 gelas sampai mendidih lalu diangkat.

3 Setelah disaring, masukkan dalam botol dan ditutup rapat.

Pemakaian :

3 Dipakai mengurut payudara setelah menggunakan minyak bulus.

MERAWAT PAYUDARA SUPAYA INDAH



72. Merawat payudara dengan minyak Bulus

Bulus dewasa dapat mencapai berat 75 Kg. Perisai tanduknya atau totoknya untuk perhiasan rumah. Dagingnya dipasarkan direstoran. Lemak bulus dikumpulkan dan dijemur pada terik matahari. Dari lemak ini keluar minyak bulus. Minyak bulus yang asli punya bau khas.

Bahan :

⇒ minyak bulus secukupnya

Caranya :

➲ Dioleskan pada payudara dan diurut/masage

Pemakaian :

➲ Waktu pemakaian baiknya di sore hari ketika anda sedang santai sehingga otot-otot lagi kendor. Minyak bulus ini juga dapat dipakai menghaluskan kulit muka. Sesudah memakai minyak bulus hendaknya diusapi dengan minyak kenanga atau minyak tanjung.

73. Agar penis tegak dan kokoh (Menggunakan minyak Bulus)

Kadangkala seorang suami karena berbagai hal penisnya lembek dan dapat bertahan lama saat berhubungan seks dengan istrinya.

Padahal hubungan seks harus memuaskan kedua belah pihak. Jika penis tidak dapat tegak kokoh kuat gunakan minyak bulus seperti di bawah ini.

Bahan :

⇒ minyak bulus secukupnya

Caranya :

➲ Oleskan minyak bulus tersebut pada waktu sedang tidak

bersenggama. Aturlah jadwal untuk bersenggama. Jangan setiap hari sebelum sembuh benar.

- Atau oleskan minyak tadi sebelum atau hendak melakukan hubungan seks.
- Cara mengoleskan sambil diurut-urut sehingga meresap ke dalam kulit ari penis.
- Biarkan untuk beberapa lama. Baru sesudah itu dibersihkan dengan air hangat.
- Dengan cara ini penis menjadi tegang, kokoh dan kuat.

74. Resep awet muda

Siapa yang tidak ingin awet muda? Walaupun dalam kenyataannya semakin tambah usia kondisi tubuh semakin rapuh. Tapi usaha ke arah itu tidak disalahkan.

Banyak resep awet muda di antaranya adalah sebagai berikut :

1. Menjaga kesehatan badan terutama makanlah ketika lapar dan atur waktunya. Jika makan jangan terlalu kenyang. Nabi selalu menghentikan makannya sebelum kenyang.
2. Sabar dan bertaqwa kepada Allah.
3. Bangun pagi sebelum matahari terbit. Lebih baik lagi jika anda bangun sebelum subuh lalu makan buah apel. Sesudah itu keluar rumah menghirup udara segar, lebih baik lagi berjalan ke masjid untuk shalat berjama'ah.
4. Saat bangun pagi, sebelum makan apel sangat baik sekali jika anda meneguk air putih minimal setengah gelas. Air putih ini dipersiapkan sejak sore hari.
5. Mandi dengan air bersih minimal dua kali dalam sehari.
6. Banyak makan sayuran segar dan buah-buahan.
7. Tidak merokok dan tidak minum alkohol/minuman keras.
8. Selalu riang gembira. Tabah menghadapi cobaan hidup.
9. Hilangkan penyakit hati : iri dengki, serakah dan sombong karena orang sombong lekas mati.
10. Selalu menolong sesama.
11. Nikmati pemandangan disekitar anda.
12. Banyak bergerak atau olah raga ringan tapi teratur.
13. Tidur teratur dan cukup.

14. Pasrah bahwa rezki sudah dijamin oleh Allah asalkan kita sudah berusaha keras dan tidak putus asa.
15. Bersifat ramah, mengalah dan jujur. Mengalah yang dimaksud adalah dalam hal urusan sepele.

Jika anda turuti nasehat ini Insya' Allah anda jadi awet muda.

75. Agar rambut subur dan lembut

Bahan :

⇒ Lidah buaya

Caranya :

- Petik batang lidah buaya. Oleskan lendirnya pada rambut anda hingga merata di waktu pagi, lebih baik lagi jika cairannya mengenai kulit kepala sehingga meresap ke pori-pori dan akar rambut.
- Biarkan selama 12 jam baru dicuci dengan bersih.

Pemakaian :

- Hal ini dilakukan selama 3 bulan berturut-turut. Minimal seminggu dua kali.

76. Cara lain agar rambut subur dan lembut

- Gunakan cairan daun waru yang masih muda. Caranya daun waru ditumbuk halus sampai mengeluarkan lendir, disaring dan airnya diembunkan semalam suntuk.
- Paginya gunakan keramas hingga ke kulit kepala.
- Lakukan setiap hari selama dua bulan maka rambut jadi subur.

77. Pohon pisang penyubur rambut

Bahan :

⇒ bonggol atau pohon pisang

Caranya :

- Bonggol pisang diparut diperas, airnya diembunkan satu malam

paginya dipakai keramas.

- Atau pohon pisang ditebang 15 cm dari tanah, bagian tengahnya dilubangi dan kemudian ditutup dengan daun pisang. Esok harinya ada genangan air di lubang batang pisang tersebut dan boleh digunakan untuk keramas.

78. Tubuh langsing padat dan berisi

Wanita mana yang tidak ingin tubuhnya langsing padat dan berisi? Jika anda ingin, gunakan ramuan di bawah ini :

Bahan :

⇒ buah mengkudu	1	buah
⇒ bangle	10	gram
⇒ daun kemuning	7	gram
⇒ asam	5	gram
⇒ lempuyang	8	gram

Caranya :

- Semua bahan ditumbuk jadi satu sampai halus
- Sesudah itu dituangi air masak lalu disaring

Pemakaian :

- Diminum setengah gelas pada pagi hari. Sorenya setengah gelas.

79. Cara kedua supaya langsing

Bahan :

⇒ teh	3	sendok makan
⇒ jeruk nipis	1	buah
⇒ air masak	1	gelas

Caranya :

- Teh diseduh dengan air panas 1 gelas.
- Jeruk dibelah, buang bijinya lalu diperas, airnya masukkan dalam seduhan teh.

Pemakaian :

- Pagi diminum setengah gelas sorenya setengah gelas.

LANGSING ❀❀❀ ❀❀ PADAT ❀❀ ❀ BERISI ❀

80. Jika wajah pucat (Supaya wajah berseri)

Wajah yang pucat tentu tidak menarik, apalagi sampai terbayang ototyang kebiru-biruan atau kehijauan. Agar wajah berseri-seri gunakan ramuan di bawah ini.

Bahan :

⇒ Daun bayam

⇒ Daun sirih

Caranya :

- Jika memakai daun bayam cukup diremas-remas lalu dituangi air masak diperas diambil airnya. Minum sesudah mandi pagi. Jika memakai daun sirih ambillah 30 lembar lalu direbus dengan air bersih, air rebusan diminum dua kali. Pagi dan sore hari menjelang tidur. Sisanya gunakan untuk mencuci atau dioleskan pada wajah anda.
- Jika cara ini anda lakukan dengan tekun maka wajah anda kelihatan berseri-seri.
- Selain itu seringlah makan sayuran dan buah-buahan segar.
- Banyak olah raga walau olah raga ringan
- Tidur yang cukup dan menghirup udara segar pagi hari.

81. Menghilangkan bekas luka

Bahan :

⇒ Daun randu/kapuk

Caranya :

- Ambil beberapa daun randu. Terlebih dahulu bersihkan wajah atau kulit yang ada bekas lukanya dengan air hangat baru digosok dengan daun randu berulang-ulang. Sesudah itu dibersihkan dengan sabun.

82. Menghilangkan Jerawat

Jerawat adalah hantu bagi kaum wanita terutama wanita cantik atau gadis-gadis remaja. Untuk menghilangkannya ada berbagai cara dan harus dilakukan dengan sabar dan tekun.

Cara pertama :

- Ambil belirang 1/2 sendok makan ditumbuk dengan air jeruk nipis. Untuk menghilangkan bau belerang boleh ditetesi minyak wangi kemudian oleskan pada wajah yang jerawatan.

Cara kedua :

- Tomat yang masak diirs-iris. Menjelang tidur malam dibalurkan ke bagian muka jerawatan.

Cara ketiga :

- Lumatkan beberapa lembar daun sirih lalu tempelkan pada wajah yang jerawatan.

Cara keempat :

- Minum air perasan kunyit yang dicampur air panas
- Atau oleskan perutan kunyit pada wajah yang jerawatan.

Cara kelima (ramuan untuk diminum)

Bahan :

⇒	kencur	10	gram
⇒	temulawak	10	gram
	asam secukupnya		
⇒	jinten beberapa butir		
⇒	gula aren/kelapa secukupnya		

Caranya :

Kencur dan temulawak diparut, asam dan jinten ditumbuk bersama parutan kencur dan temulawak, beri air secukupnya lalu diseduh dengan air panas, minum di pagi hari. Malamnya muka digosok dengan jeruk nipis, paginya dibersihkan.

83. Cara menghilangkan kerut muka

Kerut muka terutama pada orang yang banyak berpikir bisa di atasi dengan cara di bawah ini:

® Cara pertama :

➲ Oleskan dengan minyak jarak secara teratur.

◉Cara kedua :

➲ Peraslah buah semangka masak. Airnya disimpan selama 24 jam. Gunakan air tersebut untuk mencuci muka/wajah.

® Cara ketiga :

Bahan :

	tepung kacang hijau	1	cangkir
⇒	tepung beras	1	cangkir
	telur ayam kampung	1	butir

Caranya :

➲ Ketiga bahan dicampur jadi satu lalu dijemur

➲ Setelah kering ditumbuk dan diayak sampai halus

Pemakaian :

➲ Menjelang tidur bedakilah kulit yang berkerut sambil digosok-gosok

➲ Lakukan dengan tekun maka kerut muka sedikit demi sedikit akan hilang.

84. Menghaluskan kulit

Terutama kulit muka. Tangan dan yang tampak oleh mata.

Bahan :

	ketan putih	3	genggam
	asam	15	buah
⇒	air bersih secukupnya		

Caranya :

➲ Ketan dan asam disangrai sampai gosong. Lalu ditumbuk sampai halus dan dicampur dengan air bersih hingga merupakan adonan.

Pemakaian :

➲ Gunakan untuk mandi. Jadi dibalurkan keseluruh tubuh dibiarkan beberapa saat lalu dibersihkan dengan air.

85. Cara kedua menghaluskan kulit

Bahan utama :

⇒ ketimun

Caranya:

➲ Ambilah buah ketimun besar lalu dicacah halus. Airnya untuk mencuci muka. Maka kulit muka kelihatan halus dan segar.

86. Cara ketiga menghaluskan kulit

Yang ini tidak hanya kulit muka, tangan dan kaki juga boleh, yaitu jeruk nipis. Ambilah jeruk nipis yang sudah tua. Dibelah lalu diperas, airnya digunakan untuk mencuci kulit anda. Boleh juga jeruk dibelah jadi empat lalu langsung digosokkan pada kulit anda maka kulit anda tampak halus dan segar.

87. Cara keempat untuk menghaluskan kulit

Bahan :

⇒	air panas	1/2	gelas
⇒	Apokat	1	buah
	santan perasan ubi kayu/ketela pohon	5	sendok makan
⇒	madu	1	sendok makan

Caranya :

➲ Semua bahan dicampur jadi satu, diminum sekali habis

➲ Lakukan seminggu sekali. Niscaya kulit jadi lembut.

88. Cara kelima menghaluskan kulit

Mudah sekali. Setiap hari makanlah bawang putih dalam keadaan mentah. Memang baunya menyengat hidung. Tapi khasiatnya manjur, kulit halus bagaikan pualam.

89. Mengatasi kulit berminyak

Kulit yang berminyak dapat mengganggu kestabilan make up. Kosmetika yang dikenakan cepat luntur dan tampak kotor. Untuk mengatasinya gunakan ramuan di bawah ini.

Bahan :

kentang

Caranya :

- Dua buah kentang dikupas lalu dihancurkan sampai menjadi bubur kemudian oleskan pada muka anda sampai merata. Biarkan selama 20 menit. Sesudah itu bersihkan dengan air dingin.

90. Cara kedua mengatasi kulit berminyak

Bahan :

⇒ seledri

Caranya :

- Beberapa daun seledri diiris-iris kecil, lalu masukkan dalam mangkok berisi air mendidih, biarkan selama 20 menit. Selanjutnya air seledri tersebut disimpan dalam lemari es.

Pemakaian :

- Pada malam hari cucilah muka anda lbih dahulu lalu oleskan air seledri tersebut pada kulit muka dan biarkan selama beberapa puluh menit hingga kering. Setelah kering barulah dibilas dengan air bersih.

91. Memperbaiki/memelihara kebugaran

Siapa yang tidak ingin selalu sehat bugar ? sehat dan bugar syarat utama untuk melakukan aktivitas. Untuk memperbaiki dan memelihara kesehatan gunakan ramuan dibawah ini.

Bahan :

⇒	daun semanggi	1	genggam
⇒	air bersih	1500	cc untuk merebus

Caranya :

➲ Daun semanggi dicuci bersih kemudian digodok dengan air sampai mendidih, disaring airnya.

Pemakaian :

➲ Daun semanggi yang sudah direbus boleh dimakan bersama sambal. Airnya setelah dingin diminum. Lakukan cara ini dua hari sekali.

92. Kepayahan

Sehabis bekerja keras memang terasa penat dan payah supaya tubuh kembali segar bugar gunakan ramuan di bawah ini.

Bahan :

⇒ buah jeruk purut
⇒ sedikit air

Caranya :

➲ Buah jeruk purut diperas untuk diambil airnya. Tambahkan sedikit air.

Pemakaian :

➲ Diminum saat badan kurang segar. Bila terlalu masam boleh ditambah sedikit gula. Ramuan ini diminum dua hari sekali niscaya tubuh kembali segar bugar!

93. Agar suara merdu

Suara perlu dirawat sehingga terdengar empuk dan normal kedengarannya. Ada berbagai cara diantaranya :

Bahan :

- ⇒ jeruk nipis 2 buah
- ⇒ madu mumi 1 sendok makan
- ⇒ kapur sirih sedikit saja
- ⇒ garam dapur sedikit saja

Caranya :

- ➲ Jeruk nipis diperas untuk diambil airnya
- ➲ Semua bahan kemudian dicampur jadi satu dan diaduk rata

Pemakaian :

- ➲ Diminum sekali habis sebelum tidur malam.
- ➲ Lakukan seminggu sekali. Niscaya suara menjadi merdu/ normal.
- ➲ Jika suara serak dapat diobati dengan asam dan gula aren yang diseduh dengan air panas, diminum sehari dua kali selama 3 hari.
- ➲ Jangan makan bergetah seperti jambu monyet, mete, manggis, nangka dan lain-lain.
- ➲ Jangan minum es, jangan minum minuman keras, jangan makan makanan yang berlemak, jangan banyak keluar malam.

94. Menghilangkan bau mulut

Bau mulut yang tidak sedap dapat diobati dengan ramuan ini.

- ⇒ Daun sirih 5 helai
- ⇒ kencur 1 ruas jari
- ⇒ adas 5 gram
- ⇒ pinang 5 gram

Caranya :

- ➲ Pinang dan kencur diiris halus kemudian semua bahan direbus dengan air secukupnya hingga mendidih. Setelah dingin atau hangat diminum airnya saja, ampasnya dibuang.

95. KU AT PERKASA DENGAN SOP KURA-KURA

Binatang yang bisa menyembunyikan leher dan kepalanya dalam totok (rumah kura-kura) ini memang aneh. Khasiatnya sebagai obat tradisional terkenal sejak dulu kala.

Kura-kura umumnya hidup bergerombol, sering berada di kolam, rawa-rawa dan perairan becek, hewan ini adalah pemakan daging.

UNTUK OBAT KUAT:

Ambil daging kura-kura, kemudian dimasak sebagai sop. Nah sop kura-kura inilah yang bikin tubuh jadi kuat.

UNTUK TBC, BATUK DARAH, BATUK PANAS-DINGIN, MEMPERKUAT PARU-PARU:

Daging kura-kura dicuci bersih, dimasak dengan diberi bumbu berupa brambang, cabe, jahe (halia) kecap dan minyak. Dimakan.

UNTUK DISENTRI BERAK DARAH:

Daging kura-kura dipoles dengan air gula, ditambahi serbuk kapulogo lalu dipanggang hingga masak, hem, bau kapulogo ini jika dibakar sungguh merangsang selera, lalu dimakan.

96. PERKASA DENGAN BIAWAK

Aneka cara digunakan orang untuk menambah keperkasaan lelaki dalam berkiprah di tempat tidur. Keperkasaan yang dimaksud tentunya bukan untuk menjajah kaum wanita atau para istri. Keperkasaan tersebut haruslah diselaraskan dengan kebutuhan batin sang istri itu sendiri sehingga kehidupan seksual suami istri benar-benar mesra, hangat dan melegakan kedua belah pihak.

Bagi para suami yang mulai kehilangan atau berkurang kejantanannya bisa menggunakan dua buah resep khusus dan aneh di bawah ini:

- Makanlah daging biawak yang digoreng dengan bawang putih 7 potong serta minyak wijen, Minyak biawak dipergunakan untuk mengurut perut bagian bawah dan mengurut zakar/ penis.

97.PERKASA DENGAN KUDA LAUT

Kuda laut berkhasiat memperkuat daya seksual itu sudah dibuktikan pakar obat tradisional sejak ratusan tahun silam. Baik kuda laut jantan maupun betina sama-sama mengandung daya kekuatan seksual.

Kuda laut kebanyakan bermukim di lautyang dalam dan kaya akan berbagai rumput laut, makanan utama kuda laut adalah binatang jenis kerang-kerangan kecil.

Untuk digunakan sebagai obat, kuda laut ditangkap lalu dibuang bagian dalamnya (jeroannya) lalu dikeringkan. Kuda laut yang baik untuk pengobatan adalah kuda laut yang berwarna putih, utuh, besar (kuda laut terbesar adalah berukuran 30-35 cm)

Cara pengolahan :

Kuda laut dibersihkan dengan air, dipotong-potong atau ditumbuk hancur. Atau kuda laut dibersihkan, dibasahi arak ketan, lalu dipanggang api kecil sampai gembur dan berwarna kuning.

Pemakaian :

Kuda laut direbus, diambil airnya 4-12 gram lalu diminum. Dapat juga dimasukkan ke dalam serbuk ramuan lain, seperti adas, serbuk jahe dan madu.

98. KUAT DENGAN KIKIL

Inilah resep asli dari Jawa, rahasia kaum ningrat di keraton sejak dulu kala. Untuk menjaga keperkasaan para lelaki,makanlah seminggu sekali atau seminggu dua kali daging kikil dari beberapa hewan di bawah ini yaitu :

- Kikil Kerbau
- Kikil Sapi atau
- Kikil kambing

Caranya :

Dari daging kikil hewan yang anda sukai tersebut, (pilih salah satu saja, agar bervariasi tiap minggu gantilah pilihan dari ketiga binatang tersebut). Ambil daging kikil tersebut secukupnya saja lalu dibumbui sesuai selera anda tetapi yang penting anda harus menyertakan bumbu jahe atau halia yang dimasak makin banyak jahenya makin baik, karena jahe ini adalah salah satu obat sumber kekuatan para lelaki.

99. KHASIAT BELUT

Belut juga disebut lindung, biasanya hidup di sawah-sawah atau tepian sungai yang banyak lumpurnya, danau, parit, rawa. Belut sering bergerak atau keluar di malam hari. Siang hari bersembunyi di dalam lubang lumpur perairan atau celah-celah batu tanggul.

Di antara khasiat ikan belut ialah :

Memperkuat kondisi tubuh atau obat tonikum
Menghilangkan rematik
Memperkuat urat dan tulang
Mengobati rasa sakit di waktu kencing bagi wanita yang baru melahirkan.

Cara Penggunaan :

Daging belut dimasak dengan bumbu selera anda lalu

dimakan.

Untuk obat luar daging belut disayat tipis-tipis lalu ditempelkan pada bagian yang sakit.

Bila sedang musim wabah penyakit sebaiknya mereka yang baru sembuh dari sakit jangan makan ikan belut, karena mudah kambuh.

Mereka yang berpenyakit panas namun tubuhnya lemah tidak boleh makan ikan belut.

Pada jaman dulu belut digunakan untuk memukul kaki anak kecil yang belum bisa berjalan (ringan dan tidak menyakitkan). Menurut kepercayaan anak kecil yang trantanan dan tidak lekas dapat berjalan jika dipukul (disabet) dengan belut maka anak tersebut lekas bisa berjalan. Cara menyabetkan sebagai berikut; belut dipegang kepalanya lalu badan dan ekornya disabetkan ke betis atau kaki di anak kecil.

100. PERKASA DENGAN RUSA (MENJANGAN)

Rusa yang dalam bahasa ilmiahnya *Cervuselaphus L* ini sejak dahulu kala dikenal sebagai makanan penunjang kekuatan seksual, rusa bisa mencapai panjang 2,5 meter, tinggi 1,2 meter dan berat badan sekitar 200 kilo gram. Rusa jantan mempunyai tanduk panjang. Tanduk ini dapat digunakan sebagai obat.

Kali kita akan menggunakan kelamin rusa jantan yang berkhasiat hebat. Ambil kelamin rusa jantan yang disembelih beserta buah zakarnya, bersihkan sisa-sisa daging dan lemaknya, letakkan di atas papan kayu, dikeringkan dengan diangin-anginkan. Kemaluan rusa jantan tersebut dicuci bersih, direndam dalam air hangat sampai lunak, dipotong tipis-tipis, dikeringkan lagi dengan dijemur atau dioven sampai kering. Kalau mau dijadikan serbuk kemaluan rusa tersebut digoreng dengan pasir (disangan) sampai melepuh kemudian ditumbuk halus.

Di antara khasiatnya yang hebat ialah : memperkuat nafsu seks, menambah sari sperma, meningkatkan vitalitas, menyembuhkan impotensi, memperlancar peredaran darah, menghangatkan tubuh. Menyembuhkan kelalahan, sakit pinggang, lutut linu-linu, pendengaran berkurang, rahim dingin dan sukar hamil.

Cara Pakai :

Direbus, diminum airnya 8 - 12 gram. Atau direbus lalu dimakan, dibuat petis atau dicampur bahan obat lain.

Resep Khusus Untuk Mereka yang **cepat keluar sperma** sebelum waktunya :

Sepasang kemaluan rusa dicampur ampas kecap, dijadikan bubur. Masukkan bumbu aneka rasa, seperti garam, asam, jahe, merica, gula jawa, lengkuas dan sedikit batang butrowali. Diminum dalam keadaan perut kosong.

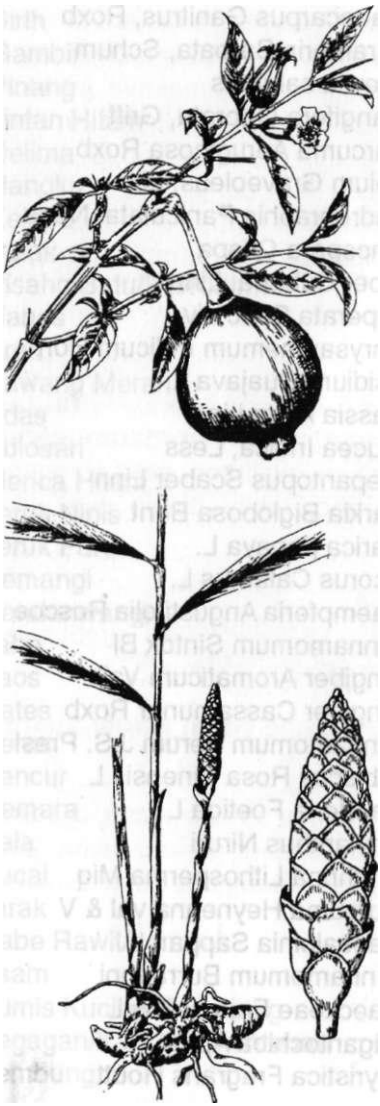
NAMA ILMIAH BAHAN RAMUAN DALAM BUKU INI

INDONESIA	ILMIAH/LATIN
Kunir/Kunyit	Curcuma Domestica Val
Petai Cina	Leucaena Leucocephala (Lmk)
Merica/Lada	Piper Nigrum L.
Sirih	Piper Betle L.
Gambir	Uncaria Gambir. Roxb
Pinang	Areca Catechu Linn
Jintan Hitam	Nigella Sativa Linn
Delima	Punica Granaticum, Linn
Nangka	Artacarpus Integra, Merr
Kelapa	Cocos Nuc Fera Linn
Salak	Salacca Edulis Reinw
Pisang Batu/Biji/Klutuk	Musa Paradisiaca L.
Nanas	Ananas Comosus (L) Merr
Aren	Arenga Pinnata, Merr
Bawang Merah	Allium Sativum Linn
Adas	Foeniculum Vulgare Mill
Pulosari	Alyxia Stellata
Merica Hitam	Piper Nigrum
Jeruk Nipis	Citrus Aurantifolia, Swingle
Jeruk Purut	Citrus Hystrix DC
Kemangi	Ocimum Basillicum Ferrina Citratum
Pandanwangi	Pandanus Amaryllifolius, Roxb
Jahe	Zingiber Officinale
Laos	Alpinia Galanga Sw
Kates	Carica Papaya Linn
Beras	Oryza Sativa
Kencur	Kaempferia Galangan
Cemara	Casuarina Equisetifolia
Pala	Myristica Fragrant Houtt
Kucai	Allium Odorum
Jarak	Ricinus Communis Linn
Cabe Rawit/Lombok	Capsicum Frutescens
Asam	Tamarindus Indica Linn
Kumis Kucing/Remujung	Orthosiphon Grandiflorus
Pegagan/Kaki kuda/Antanan	Centella Asiatica Urban
Sembung	Blumea Balsamifera DC

Randu	Ceiba Pentanda, Gaertn
Mengkudu/Pace	Morinda Citrifolia, Linn
Ketumbar	Coriandrum Sativum, Linn
Kemiri	Aleurites Molluccana, Willd
Wijen	Sesamum Orientale, Linn
Kunci/Temu Kunci	Gastrochilus Panduratum, Ridl
Jenitri	Elaeocarpus Ganitrus, Roxb
Kayu Rapet	Parameria Barbata, Schum
Kayu Timor/ Pasolder	Grewia salutaris
Kuweni/Kweni	Mangifera Odorata, Griff
Temu Hitam/Ireng	Curcuma Aeruginosa Roxb
Seledri	Apium Graveoleas, Linn
Sambiloto/Sambiroto	Andrographis Paniculata, Nees
Butrowali/Bratawali	Tinospora Crispa
Kemukus	Piper Cubeba, Linn
Alang-alang	Imperata Spec div
Seruni	Chrysanthemum Indicum Hort
Jambu Biji	Psidium Guajava L.
Ketepeng Cina/Ketepeng Kebo	Cassia Alata Linn
Beluntas	Plucea Indica, Less
Tapak Liman	Elepantopus Scaber Linn
Kedawung	Parkia Biglobosa Bent
Pepaya	Carica papaya L.
Dringo	Acorus Calamus L.
Kunci/Pepet	Kaempferia Angustifolia Roscoe
Sintok	Cinnamomum Sintok BI
Lempuyang	Zingiber Aromaticum Vall
Bangle	Zingiber Cassamunar Roxb
Mesoyi	Cinnamomum Verum J.S. Presi
Bunga Wora-wari/Kembang sepatu	Hibiscus Rosa Sinensis L
Daun Simbukan	Paederia Foetida L
Daun Meniran	Phylanthus Niruri
Daun Srep	Erythrina Lithosperma Miq
Temu Giring	Curcuma Heyneana val & V
Secang	Caesalpinia Sappan L
Kayu manis	Cinnamomum Burraanni
Jungrahab	Baeckeae Frutescens L
Bambu Apus	Gigantochloa Apus
Pala	Myristica Fragrans Houtt

Cabe
Kenanga
Tanjung
Lidah Buaya
Kemuning

Piper Retrofractum Vahi
Canangium Odoratum
Mimusops Elengi L
Aloe vera
Muraya Paniculata (L) jack.



101. PIJAT TRADISIONAL

Teknik pijat di dunia banyak sekali, namun teknik pijat tradisional yang bersumber dari Urut Jawa tidak bergeming terhadap puluhan teknik pijat yang berasal dari daerah atau negara lain. Ada keistimewaan sendiri pada teknik pijat tradisional Jawa dan hal itu takkan dapat ditemukan pada teknik yang berasal dari Cina, Jepang, Swedia maupun negara-negara lain.

Salah satu keistimewaan pijat tradisional Jawa adalah pasien yang dipijat tidak merasa kesakitan saat dipijat, bahkan mereka yang kelelahan akan merasa nikmat luar biasa saat dipijat dengan *teknik penghilang rasa lelah.* -

Kehebatan Pijat Jawa antara lain effekif untuk menghilangkan rasa penat, kecapaian, lesu, pegal, tidak bisa tidur, perut kembung, syaraf tegang, diare, keseleo menyembuhkan lemah syahwat dan lain-lain.

Secara umum pijat tradisional yang baik akan memperoleh hal-hal berikut ini:

® Otot yang tegang menjadi kendor, lemas dan relaks. Suhu badan menjadi normal kembali. Aliran darah dan aliran getah bening (lymphe) menjadi lancar. Ketegangan syaraf berangsur menghilang. Umumnya setelah dipijat orang akan menjadi ngantuk dan tertidur. Angin dalam perut mendesak keluar (kentut). Bila ini terjadi tak usah ditahan walaupun anda sedang dipijat.

® Jika pasien mencret biasanya mencretnya akan berhenti setelah pemijatan finish/usai.

ANEKA CARA MEMIJAT

1. *Pijat/Pijit :*

Yaitu bagian tubuh ditekan dengan tangan oleh lima jari. Kelima jari dari dua tangan ini melakukan peremasan sedikit-sedikit ke seluruh badan.

2. *Mengurut/mlurut/ngurut*

Teknik ini, khususnya bagian perut, punggung, betis belakang ditekan membarut yang bergerak maju tanpa melepaskan tekanan. Umumnya pengurutan ini dikerjakan oleh pangkal tapak tangan, empat jari tanpa ibu jari. Ibu jari melulu sejak dari menekan perut pertama sampai selesai tanpa mengangkat sama sekali seperti gerakan logam pada orang ke'rokan.

3. *Menginjak - injak*

Yang diinjak-injak biasanya adalah bagian kaki atau tangan diberi tekanan lewat telapak kaki. Ini dilakukan baik ke seluruh tubuh atau hanya untuk kekuatan penekanan karena teknik pijat lain yaitu *Nyethuti dan Nggrepyeg.*

4. *Nyethuti*

Disebut dengan istilah Nyethuti karena dengan menekan dan menarik jari jemari atau menginjak dengan kaki dan menarik betis akan timbul suara seperti, "Thut...." Teknik ini untuk merangsang otot-otot persendian dari jari-jari tersebut serta otot persendian kaki.

5. *Nggrepyeg*

Disebut begini karena timbul bunyi seperti "Grepyek/krepyek" Teknik ini dilakukan jika pada bagian punggung dialasi lutut/ dengkul oleh pemijat dan bahu ditarik ke belakang. Atau menarik kepala ke arah bahu/pundak kiri dan bahu kanan. Juga dengan menekan/menahan punggung kanan dengan injakan kaki pasien miring dengan punggung kiri lengan tangan kiri ditarik ke arah punggung kanan, juga sebaliknya kalau pasien miring pada punggung kananya. Teknik ini untuk memberikan rangsangan syaraf pada bagian punggung kiri dan kanan.

6. *Menggusur/Mengelus*

Dilakukan pada bagian kaki, lengan, pinggang, paha dengan mengurut (semua jari dan telapak tangan) Jari dan telapak tangan tersebut diperlicin dengan param, minyak gosok/minyak urut dan sejenisnya. Menggusur di bagian tubuh tersebut untuk memperlancar darah dan getah limphe. Biasanya teknik ini dilakukan pada saat finishing atau akhir pemijatan.

7. *Nguyeg/nguyer*

Adalah gerakan pijat dengan cara menekan yaitu dengan telapak ibu jari/jempol, pangkal telapak tangan, tumit disertai gerakan memutar, memusar, berputar di tempat. Hal ini mirip dengan Tusuk Jari/Akuppresure yaitu tekanan tapak atau ujung jempol hanya saja ditambahkan dengan gerakan memusar.

8. *Menusuk/Nyuweg*

Dilakukan pada bagian pelipis, belakang telinga/*pokping*, bawah pusar dan lain-lain. Yaitu dengan cara menekan disertai gerakan maju yang cepat. Teknik ini dilakukan dengan ujung jari telunjuk.

9. *Diengkuk*

Pasien dibungkukkan. Apabila bagian tubuh dilentukkan, dibungkukkan, dilenturkan dan dilipat. Biasanya ini dilakukan pada balita oleh dukun bayi. Ada berbagai jenis mengengkuk, yaitu:

- Dengan membungkukkan tubuh bagian kepala, leher, dada dari bayi sampai bertemu lutut.

- Mengengkuk kedua kaki bayi sampai bertemu dengan paha dan pantat, kadang-kadang disertai suara 'thut' pada pergelangan kaki pada pasien dewasa.

- Mengengkuk bahu/pundak ke belakang. Cara ini memberikan rangsangan otot maupun syaraf di punggung kiri kanan serta tulang belakang dan persendian bahu.

\ INTISARI PIJAT TRADISIONAL

Titik pijat Jawa memang tidak selengkap pada titik pijat refleksi, namun bila anda mau meneliti titik peka ini anda akan melihat persamaannya dengan aneka pijat dari negeri seberang. Bila anda dapat menguasai medan titik peka ini berarti anda telah menguasai 80% seni pijat Jawa. Soal teknik pemijatannya dapat anda kembangkan sesuai dengan insting dan bakat anda sendiri.

1. **EMBUN-EMBUN,** pada ubun-ubun untuk kepusingan, sakit kepala karena tak tahan terik matahari (mumet), salesma.

2. **PILINGAN,** pada pelipis kiri dan kanan, untuk sakit kepala, pusing, mumet, ketegangan pikiran.

3. **POKPING,** pada bawah tulang telinga kiri dan kanan. Untuk melenyapkan kepusingan, bludreg, masuk angin, kurang tidur.

4. **UWANG DUWUR,** pada rahang atas kiri dan kanan, untuk sakit gigi, ketegangan wajah, masuk angin, pusing, pilek/salesma.

5. **CENGEL,** pada kuduk sebelah kiri dan kanan, untuk menghilangkan rasa mual, muntah-muntah/mabuk, pusing, dingin, dan sakit kepala.

6. **SINGKAP,** pada antara tulang belakang dan tulang belikat, sebelah kiri dan kanan, untuk masuk angin, kepayahan, ketegangan otot (tengeng) jantung berdebar-debar.

7. **BOYOK,** pada pinggang sebelah kiri dan kanan tulang belakang. Untuk menghalau masuk angin, kembung, sakit perut, mencret diare, penat karena berpantang sanggama (tidakbersetubuh

pada jarak waktu beberapa minggu atau bulan dan tahun). Pemijatan pada bagian boyok ini biasanya disertai minyak urut seperti minyak gandapura dan lain-lain.

8. **SILIT KODOK,** pada pangkal tulang ekor. Untuk menghilangkan rasa pegal, diare, kembung dan mencret.

9. **RADEN PANJI,** pada belakang betis kaki kiri maupun kaki kanan. Jika dipijat atau diinjak (jika pasien kakinya tebal) akan menyembuhkan masuk angin keletihan dan kepayahan serta kaki dingin.

10. **NGISOR KEMIRI,** pada bagian bawah mata kaki kiri dan kanan. Untuk kecapaian karena terlalu banyak berdiri, olah raga, encok di kaki.

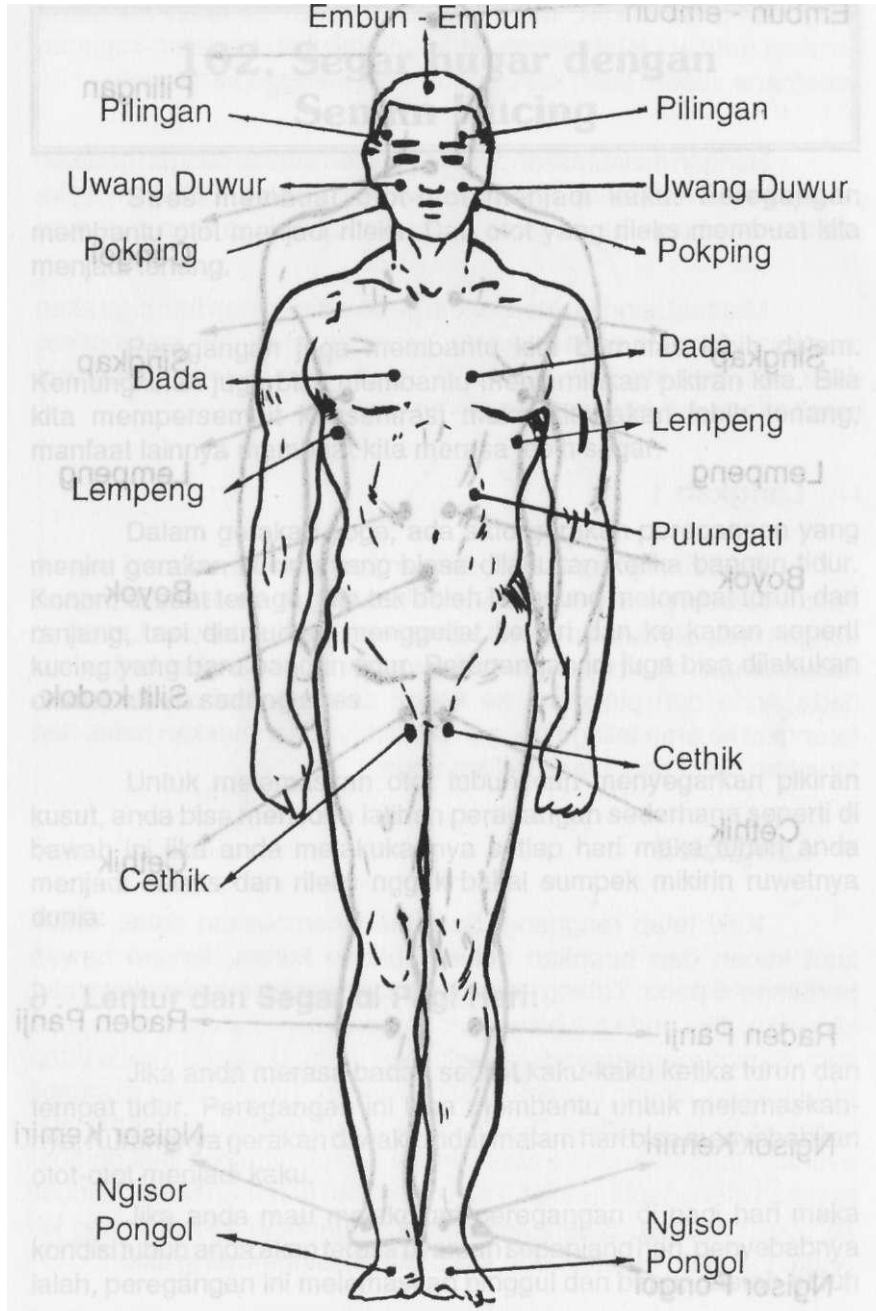
11. **NGISOR PONGOL,** antara tulang ibujari dan tulang telunjuk jari kaki kiri dan kanan. Untuk masuk angin, sakit kepala, pening.

12. **CETHIK,** pada pangkal paha kiri dan kanan. Untuk keputihan pada wanita, capai ketegangan otot paha.

13. **PULUNG ATI,** pada ulu hati bagian perut kiri dan kanan sebelah atas pusar. Untuk perut kembung, diare, mual, sakit perut, sukar kentut.

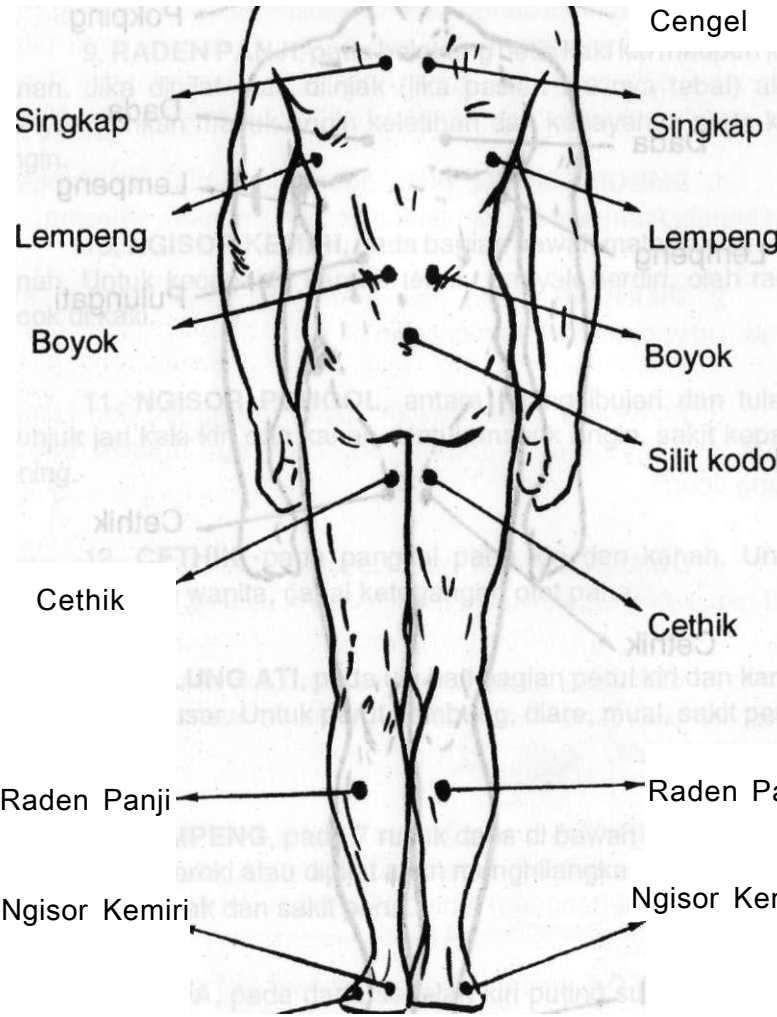
14. **LEMPENG,** pada 7 rusuk dada di bawah ketiak kiri dan kanan. Jika dikeroki atau dipijat akan menghilangkan masuk angin, usus terasa sesak dan sakit perut.

15. **DADA,** pada dada sebelah kiri puting susu kanan dan sebelah kanan puting susu kiri. Untuk masuk angin, dingin serta untuk menyembuhkan batuk ringan.


Embun - Embun
Pilingan
Pilingan
Uwang Duwur
Uwang Duwur
Pokping
Pokping
Dada
Dada
Lempeng
Lempeng
Pulungati
Cethik
Cethik
Ngisor
Pongol
Ngisor
Pongol

Embun - embul

Pilingan



Ngisor Pongol

102. Segar bugar dengan Senam Kucing

Stres membuat otot-otot menjadi kaku. Peregangan membantu otot menjadi rileks. Dan otot yang rileks membuat kita menjadi tenang.

Peregangan juga membantu kita bernafas lebih dalam. Kemungkinan juga bisa membantu menjernihkan pikiran kita. Bila kita mempersempit konsentrasi maka kita akan lebih tenang, manfaat lainnya membuat kita merasa lebih segar.

Dalam gerakan yoga, ada satu gerakan peregangan yang meniru gerakan kucing yang biasa dilakukan ketika bangun tidur. Konon, di saat terjaga, kita tak boleh langsung melompat turun dari ranjang, tapi dianjurkan menggeliat ke kiri dan ke kanan seperti kucing yang baru bangun tidur. Peragangan ini juga bisa dilakukan di saat tubuh sedang stres.

Untuk melemaskan otot tubuh dan menyegarkan pikiran kusut, anda bisa mencoba latihan peragangan sederhana seperti di bawah ini jika anda melakukannya setiap hari maka tubuh anda menjadi elastis dan rileks nggak bakal sumpek mikirin ruwetnya dunia:

d . Lentur dan Segar di Pagi Hari:

Jika anda merasa badan sedikit kaku-kaku ketika turun dari tempat tidur. Peregangan ini bisa membantu untuk melemaskan-nya. Kurangnya gerakan di waktu tidur malam hari bisa menyebabkan otot-otot menjadi kaku.

Jika anda mau melakukan peregangan di pagi hari maka kondisi tubuh anda akan terasa nyaman sepanjang hari, penyebabnya ialah, peregangan ini melemaskan pinggul dan bahu, daerah tubuh

yang sering diabaikan. Meregangkan daerah ini akan membuat gerakan menjadi lebih ringan dalam melakukan kegiatan-kegiatan sederhana seperti jalan kaki, duduk, dan menggapai sesuatu.

Dengan melemaskan persendian dan tendon dengan gerakan penuh setiap hari, anda akan menjadi lebih luwes. Sebaliknya jika anda kurang bergerak, jangkauan gerakan anda juga akan menurun.

Manfaat lainnya, melakukan gerakan ini setiap hari juga akan membuat darah mengalir lancar, memacu otak dan melebarkan dada sehingga kita bernafas lebih dalam. Hanya dalam beberapa menit kita sudah bisa merasakan khasiatnya.

☞ Langkah 1

Berdiri tanpa alas kaki, dengan kaki terbuka sekitar 1 meter. Tahan kaki kiri pada tembok. Atur kaki sehingga tumit kanan sejajar dengan telapak kaki kiri. Lutut kanan menghadap keluar. Letakkan kedua tangan di pinggul. Sambil menarik nafas, angkat kedua sisi dada Anda dari pinggang ke ketiak sehingga bahu Anda akan terangkat ke arah telinga dengan sendirinya. Hembuskan nafas dan turunkan bahu dan tulang belikat anda.

Langkah 2

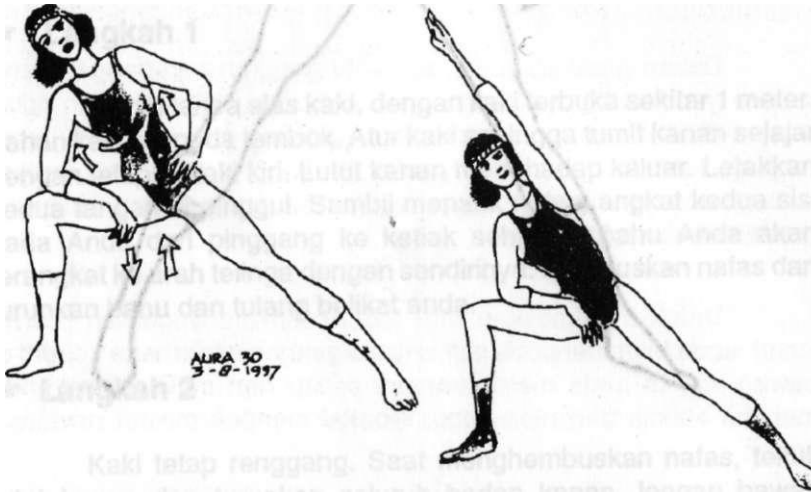
Kaki tetap renggang. Saat menghembuskan nafas, tekuk lutut kanan dan turunkan seluruh badan kanan. lengan bawah bertumpu di paha. Tulang paha dan tulang kering membentuk sudut siku-siku. Jika anda tak bisa mencapai sudut ini, lakukan sebisanya saja. Sambil merenggangkan kedua sisi dada. Usahakan bahu tetap ke belakang, jangan membungkuk ke depan. Tahan posisi ini sambil bernafas teratur selama 15 - 20 detik. Untuk peragangan lebih jauh ayunkan tangan Anda ke atas sampai sejauh mungkin lihat gambar gerakan menggapai lanngit. Tarik nafas dan perlahan-lahan kembali ke posisi semula. Selanjutnya lakukan gerakan ini untuk sisi kiri Anda. Lakukan gerakan dua kali untuk masing-masing sisi.

Tahan kaki kiri di tembok. Putar kaki kanan ke luar seperti ditunjukkan arah panah.

Luruskan pinggul dan tarik ke dua sisi dada ke atas seperti ditunjukkan anak panah

Saat melakukan peregangan ini, wajah tetap memandang ke depan dengan bahu di tahan kebelakang. Angkat dan renggangkan kedua sisi dada Anda dari dari pinggang ke ketiak. Putar batang tubuh atas dengan arah seperti ditunjukkan anak panah sehingga dada sedikit menghadap ke kiri. Lemaskan pantat Anda ke arah lantai dan angkat bagian dalam paha kiri ke atas.

t



Gerakan menggapai langit, peregangan untuk membangkitkan tenaga sehingga bisa menjalankan kegiatan dengan lebih mudah.

X. Tetap segar bugar di siang hingga sore hari:

Bila pekerjaan anda mengharuskan anda duduk sepanjang hari, maka hampir dipastikan bahu anda jadi melengkung, pikiran anda jadi keruh, dan bagian punggung terasa pegal-pegal di tengah hari.

Ketika kita duduk otot punggung menahan tubuh agar tetap tegak yang membuatnya menjadi kencang dan keras. Berdiri dan berjalan lebih mudah untuk punggung karena tulang pinggul ikut ambil bagian dalam menjaga bagian belakang tetap seimbang.

Melakukan gerakan peragangan berdiri ini menghilangkan rasa lelah otot punggung karena karena duduk terlalu lama. Perengangan ini bagus karena menetralkan kebungkukan dan meregangkan bagian belakang paha, bahu, dan punggung bagian atas. Tarik nafas pelan dan dalam sebelum dan sesudah melakukan peregangan, ini akan membangkitkan tenaga anda karena lebih banyak oksigen yang mengalir masuk ke dalam paru-paru dan membantu memperlancar peredaran darah. Lakukan gerakan-gerakan sebagai berikut :

Langkah 1

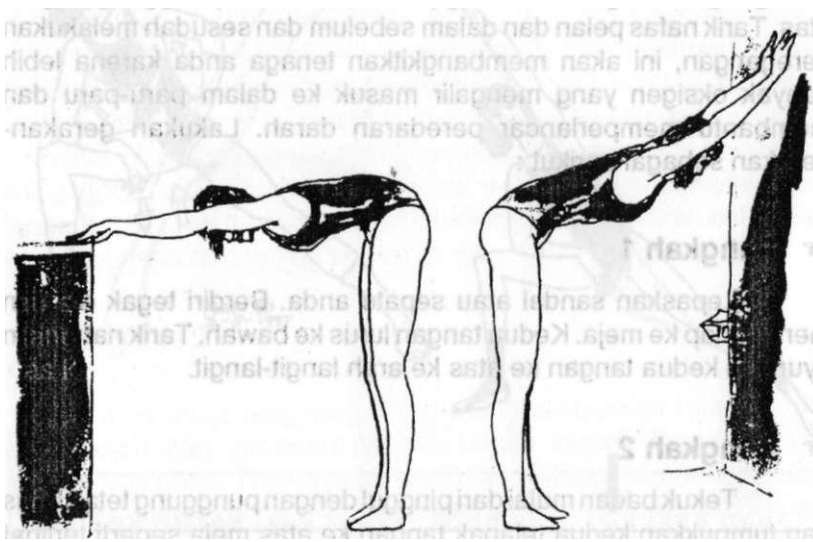
Lepaskan sandal atau sepatu anda. Berdiri tegak dengan menghadap ke meja. Kedua tangan lurus ke bawah. Tarik nafas dan ayunkan kedua tangan ke atas ke arah langit-langit.

☞ Langkah 2

Tekuk badan mulai dari pinggul dengan punggung tetap lurus dan tumpukkan kedua telapak tangan ke atas meja seperti terlihat pada gambar 4. Usahakan agar kedua kaki tetap lurus sejajar dengan pinggul. Perhatikan, jika anda merasa sakit di bagian belakang lutut, ganti gerakan ini dengan gerakan seperti pada gambar 5. Jika masih terasa sakit cukup tekuk sedikit saja.

Gaya mana pun yang anda pilih, usahakan untuk berbafas secara teratur dan pertahankan posisi sampai 30 detik. Untuk mengakhiri peregangan, tarik nafas sambil perlahan-lahan melangkahkan kaki ke depan, lalu berdiri tegak.

Angkat kedua tangan ke atas kepala dengan siku lurus. Perlahan, bungkukkan tubuh bagian atas dengan menekuk bagian pinggang sambil menumpukkan kedua telapak tangan di meja atau kursi. Kedua tangan sejajar dan bahu terbuka lebar. Kepala dan leher harus satu garis dengan tangan. Tarik pantat ke belakang sambil menaikkannya. Usahakan kedua lutut tetap lurus.



Jika Anda tak bisa meluruskan punggung dengan tangan Anda di meja, lakukan peregangan dengan menumpukkan kedua tangan di tembok seperti pada gambar.

103. MERAIH KESEGARAN LAHIR BATIN

Adalah sebuah legenda dari Tanah Sunda, bahwa **Sunan Gunungjati** pernah mengembara ke negeri Cina. Di daratan Cina beliau berprofesi sebagai seorang tabib, padahal negeri Cina terkenal sebagai **gudangnya tabib atau dokter tradisional.**

Banyak orang sakit datang berobat kepada Sunan Gunung jati. Kebanyakan dari pasiennya sembuh total karena memenuhi anjuran beliau. Anjuran beliau tidak sulit, hanya melakukan aktifitas ringan sehari lima kali yaitu Shalat.

Orang yang datang kepada beliau disuruh berwudhu, lalu diajari gerakan-gerakan Shalat sesuai ajaran Nabi. Beliau juga berpesan sesuai pernyataan Nabi bahwa seseorang sebaiknya hanya makan ketika lapar dan jika makan harus berhenti sebelum kekenyangan. Alhasil, mereka banyak yang sembuh dari penyakit-nya. Para tabib Cina geger, karena demikian banyaknya orang yang datang ke hadapan Sunan Gunungjati.

Para tabib Cina kemudian menyelidiki gerakan-gerakan Shalat dan khasiatnya. Ternyata mereka menemukan gerakan-gerakan efisien yang otomatis berfungsi sebagai titik tekan atau titik pijat refleksi pada bagian-bagian penting tubuh manusia. Dimulai dari cara berwudhu, mengangkat tangan ketika takbir, berdiri tegak, rukuk dengan tuma'ninah, sujud, duduk di antara dua sujud, duduk tahiyat awal dan duduk tahiyat akhir, semua itu mengandung gerakan gerakan effektif bagi kesehatan tubuh manusia.

Di jaman moderen ini gerakan-gerakan shalat diselidiki khasiatnya oleh Prof. Dr. Hembing Wijayakusuma, dan ternyata pas dengan ilmu akupungktur, tak ada gerakan shalat yang sia-sia. Semua bermanfaat bagi kesehatan tubuh manusia. Hebatnya formula atau cara pakai terapi ini sudah diatur sehari lima kali oleh

Yang Maha Perkasa . Di awali subuh pagi hari, tengah hari, sore di waktu ashar, menjelang malam di waktu maghrib dan malam hari di waktu Isya'. Hampir semua orang normal mampu melaksanakan shalat.

Sementara hubungan shalat dengan kesegaran batin adalah do'a dan pemasrahan diri kita di hadapan Allah. Bahwa shalat kita, ibadat kita, hidup dan mati kita adalah kepunyaan Allah Yang Menguasai seluruh alam. Dengan pemasrahan diri seperti ini kita tidakbakalan stres berat jika usaha atau perusahaan kita mengalami goncangan dan kendala lainnya. Juga tidak bakal berlaku sombong jika usaha atau perusahaan kita mengalami kemajuan dan untung besar. Semua bisa dikontrol.

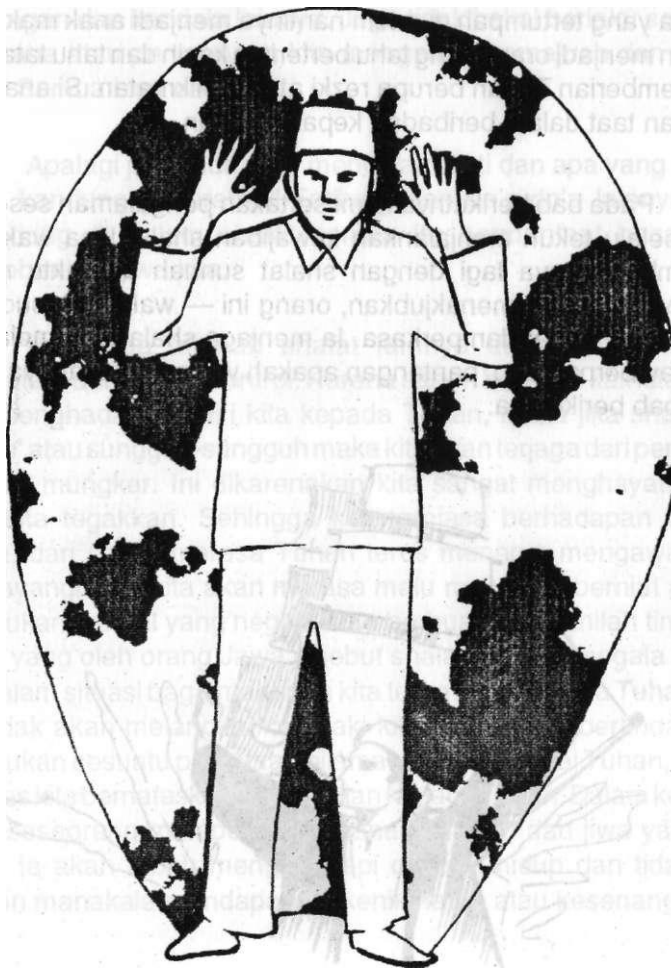
Apalagi jika anda mau mendalami arti dan apa yang tersirat dalam kandungan surah Al-Fatihah, dan do'a-do'a lainnya yang terkandung di dalam shalat semua itu bermanfaat besar bagi keseimbangan jiwa kita.

Beberapa hikmah shalat lainnya di samping manfaat kesehatan, adalah self control. Karena saban hari lima kali kita shalat atau menghadapkan diri kita kepada Tuhan, maka jika shalat kita khusyu' atau sungguh-sungguh maka kita akan terjaga dari perbuatan keji dan mungkar. Ini dikarenakan kita sangat menghayati shalat yang kita tegakkan. Sehingga kita terbiasa berhadapan dengan Tuhan, dan selalu merasa Tuhan terus menerus mengawasi dan menyayangi kita, kita akan merasa malu manakala berniat apalagi melakukan hal-hal yang negatif atau berbuat dosa, Inilah tingkatan *ihsan* yang oleh orang Jawa disebut shalat *daim.* Di segala tempat dan dalam situasi bagaimanapun kita tetap ingat kepada Tuhan. Dan kita tidak akan melangkahkan kaki kita, tidak akan bertindak atau melakukan sesuatu pekerjaan bilamana tidak diridhai Tuhan, segala aktivitas kita bernafaskan pengabdian kepadaTuhan. Dalam keadaan inilah seseorang memperoleh ketenangan hati dan jiwa yang luar biasa. Ia akan tabah mengahadapi cobaan hidup dan tidak lupa daratan manakala mendapatkan kenikmatan atau kesenangan.

Karena itu dalam etika seksual yang diajarkan Nabi, seseorang dianjurkan untuk membaca Basmalah atau atas nama Tuhan, dan memohon perlindungan Tuhan dari gangguan syetan. Selanjutnya dianjurkan melakukan warming up atau pemanasan lebih dulu, tidak langsung main tancap. Pemanasan bisa dilakukan dengan bercanda, bujuk rayu, meraba dan mencium bagian-bagian tubuh istri atau suami yang sensitif sesudah itu barulah dimulai hubungan kebersamaan yang sebenarnya. Di saat mencapai puncak orgasme keduanya dianjurkan mengucapkan Puji Syukur kepada Tuhan dalam ucapan Hamdallah. Ini adalah do'a bagi suami istri bahwa bilamana sperma yang tertumpah di rahim nantinya menjadi anak maka anak ini akan menjadi orangyang tahu berterima kasih dan tahu tatakrama atas pemberian Tuhan berupa rezki atau kenikmatan. Si anak akan rajin dan taat dalam beribadah kepada Tuhan.

Pada bab berikutnya kami sertakan pengalaman seseorang yang selalu tekun menjalankan kewajiban shalat lima waktu dan menambahkannya lagi dengan shalat sunnah di waktu malam. Hasilnya sungguh menakjubkan, orang ini — walaupun sudah tua masih tetap sehat dan perkasa. la menjaga shalat dan melakukan diet atau berpantang, pantangan apakah yang dilakukannya? Baca pada bab berikutnya.

DI SAAT MENDEKATKAN DIRI KEPADA TUHAN, SECARA OTOMATIS KITA MEMIJAT **BAGIAN-BAGIAN** *PENTING TUBUH KITA DAN MELANCARKAN PEREDARAN DARAH UANG SANGAT VITAL BAGI KESEHATAN*



IA TETAP PERKASA WALAU SUDAH BERUSIA LANJUT

104. BUKTI NYATA RESEP DARI TUHAN

Resep ini saya dapatkan dari Penulis buku Dialog dengan Jin Muslim. Muhammad Isa Dawud mendapatkan rahasia ini dari seorang Tua Perkasa bernama Haidar bin 'Arif Billah' Abdullah bin Salam bin Syari. Orang alim ini berusia Seratus Sepuluh Tahun. Ia tidak mau hidup di kota-kota modern. Segenap kehidupannya dilalui di kemah-kemah di padang Sahara dengan *keempat istrinya.* Istri-istrinya itu jauh lebih muda dari dirinya — sekitar dua puluh sampai tiga puluh tahun. Sekalipun usianya seabad lebih ia masih tampak perkasa.

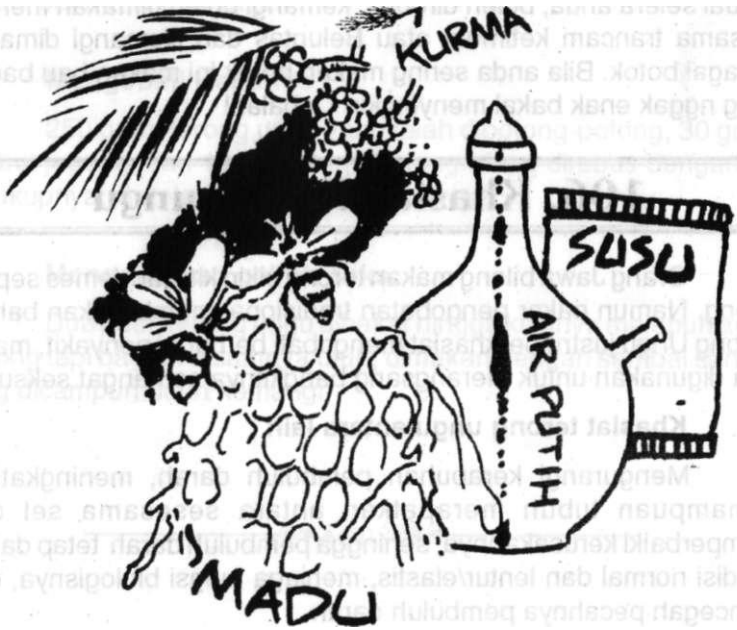
Ketika ia ditanya rahasia keperkasaan dan kegagahannya. Ia menjawab :

Bahwa ia tidak pernah meninggalkan shalat malam.
Tidak pernah ketinggalan melakukan
shalat fajar dari waktunya yang telah ditentukan.
Jarang makan daging dan garam.
Makanan yang paling banyak dimakannya adalah
madu, kurma, susu, dan air putih.

Inilah Resep dari Tuhan Yang berupa Shalat. Anda perhatikan, si Tua Perkasa ini jarang makan daging dan garam, sebab daging dan garam adalah penyebab kolesterol jahat yang menggerogoti darah. Sementara madu, kurma, susu dan air putih adalah makanan terbaik alamiah yang menunjang keperkasaan-nya. Air putih yang diminum di pagi hari sebelum makan dan minum bahkan sebelum gosok gigi khasiatnya besar sekali di antaranya ialah menyiram benih dan membersihkan ginjal. Bangun pagi anda minum satu atau dua jam kemudian anda akan buang air kecil dengan lancar sekali.

Jarang makan daging bukan berarti tidak makan sama sekali. Ia tetap makan makanan berlemak seperti daging tapi hanya sekali waktu saja.

Namun hal pokok yang membuat si Tua Tetap Perkasa ialah selalu membiasakan diri ber-*qiyamulail* mendirikan shalat malam atau Tahajud. Tak berapa lama sesudah shalat Isya' tidur lalu bangun di tengah malam, secara fisik ia melakukan aktivitas ringan semacam senam, manfaatnya ialah menjaga otot dan tulang-tulangnya agar tetap kuat. Sedangkan secara batiniah ia mengistirahatkan seluruh kegiatan otaknya dan mengadu kepada Sang Mahapencipta. Sesudah itu ia tidur lagi, dan bangun lagi untuk mengerjakan shalat fajar. Pada saat itu udara masih teramat bersih dan segar. Tentu saja bukan hanya shalat sunnah yang ia kerjakan, shalat wajib Lima Waktu pun ia dirikan dengan sempurna. Sebab tidak mungkin bagi seseorang akan begitu rajin mendirikan shalat sunnah Tahajud sebelum ia mewajibkan dirinya dengan tekun mendirikan shalat lima waktu.



105. Parfum alamiah

Munculnya aneka aroma dan bentuk parfum memang sangat menolong mereka yang mempunyai masalah bau badan. Memang bau parfum bisa menimbulkan gairah dan fantasi seksual seseorang, bagaimana jika sewaktu-waktu parfum anda habis? Padahal bau badan sebenarnya tidak dapat dihilangkan begitu saja dengan parfum, ibarat kehujanan parfum hanya berfungsi sebagai payung. Untuk menyingkirkan bau badan adalah sebagai berikut :

Ambil bunga Kenanga 2 genggam ditambah Temu Giring yang sudah dikupas segenggam. Keduanya ditumbuk halus, dibuat tablet sebesar kelereng kecil atau kapsul. Keringkan pada terik matahari lalu disimpan pada toples yang kering. Dimakan dengan buah pisang lakukan tiap pagi dan sore, tiap makan 1 tablet.

Ada juga cara yang paling mudah yaitu dengan ***sering makan lalap daun Beluntas atau Kemangi,*** cara pengolahannya sesuai selera anda, boleh direbus, kemangi boleh dimakan mentah bersama trancam ketimun, atau Beluntas dan Kemangi dimasak sebagai botok. Bila anda sering makan botok ini makan bau badan yang nggak enak bakal menyingkir! Cobalah!

106. Khasiat Terong ungu

Orang Jawa bilang makan terong bikin kita jadi lemes seperti terong. Namun pakar pengobatan tradisional membuktikan bahwa Terong Ungu justru berkhasiat mengobati berbagai penyakit, malah bisa digunakan untuk merangsang bangkitnya semangat seksual.

Khasiat terong ungu antara lain :

Mengurangi kerapuhan pembuluh darah, meningkatkan kemampuan tubuh merapatkan antara sesesama sel dan memperbaiki kerusakannya, sehingga pembuluh darah tetap dalam kondisi normal dan lentur/elastis, menjaga fungsi biologisnya, dan mencegah pecahnya pembuluh darah.

Akar, daun, bunga dan buah terong berkhasiat melancarkan peredaran darah, menghentikan pendarahan, menghilangkan rasa sakit, mengobati batuk darah, rematik, buang air besar atau kecil berdarah, anggota tubuh kesemutan, beri-beri, sakit gigi, pendarahan otak, bronkhitis, hepatitis, penebalan dinding pembuluh darah, wasir, bengkak, gusi bernanah, mempercepat penyembuhan luka setelah operasi, meningkatkan gairah seks, menurunkan panas, kolestreol, meningkatkan kecerdasan, menghilangkan jerawat dan flek-fleks hitam, menghaluskan kulit, meremajakan kulit, pelancar kencing.

Obat Darah Tinggi :

250 gram terong ungu, tauge atau kecambah, tahu, dan kacang kedelai secukupnya dibuat masakan sesuai selera kemudian dimakan.

Gusi Berdarah :

250 gram terung ungu dan 100 gram akar terate dimasak sesuai selera, lalu dimakan.

Mengobati Hepatitis :

250 gram terong ungu yang telah dipotong-potong, 30 gram rambut jagung, dan 100 gram akar alang-alang direbus dengan air secukupnya. Setelah disaring minum airnya.

Mengobarkan gairah seks:

Dua buah terong ungu dibakar hingga kulitnya melepuh agak gosong tapi bagian dalamnya utuh, dimakan dengan sambal santan yang dicampuri daun kemangi.

107. TITIK RANGSANG DAN BANGKITNYA BIRAHI WANITA

Ilmu ini boleh anda percaya dan boleh tidak, tapi tidak ada salahnya anda mencobanya. Berasal dari Kitab Jawa Klasik Batalje-mur Adammakna. Siapa tahu akan bermanfaat bagi anda, sehingga anda tidak main tubruk begitu saja, melainkan ada pendahuluan atau pemanasan lebih dahulu. Jika orang-orang Jawa Kuno saja mau melaksanakan pemanasan, mengapa anda tidak ?

1. Jika seorang wanita berkulit putih tempat birahinya pada kedua belah pipi, ciumlah maka akan keluar birahinya sewaktu-waktu.

2. Jika kulitnya Mbambang Awak (Tidak kuning dan tidak hitam) tempat birahinya pada kedua mata atau buah dadanya, ciumlah tempat tersebut, waktu datangnya birahi setelah larut malam.

3. Jika kulitnya kuning tempat birahinya di kedua alis, ciumlah tempat tersebut, birahinya muncul pada jam delapan malam.

4. Jika kulitnya kuning langsat, tempat birahinya pada paha kanan, rabalah tempat tersebut, birahinya muncul pada jam tiga.

5. Jika kulitnya kuning kehijauan, tempat birahinya pada kedua bahunya, peluklah tempat tersebut, birahinya muncul jam delapan malam.

6. Jika kulitnya hitam, tempat birahinya di paha kiri, rabalah tempat tersebut birahinya muncul pada jam delapan malam.

7. Jika kulitnya hitam manis, tempat birahinya di kedua telinga ciumlah tempat tersebut, bira hinya muncul pada jam delapan malam.

108 . Mulailah bersetubuh dengan do'a dan pemanasan (Terutama bagi pengantin baru yang belum berpengalaman)

Dalam ajaran Islam suami yang hendak menyetubuhi istrinya dianjurkan mandi dan berwudhu lebih dahulu. Di samping mandi itu menjadikan tubuh bersih kekuatan juga akan bertambah karena kesegaran air. Sedang Wudhu sebelum bersetubuh adalah upaya atau harapan jika persetubuhan itu menghasilkan anak maka anak tersebut akan menyukai jalan kesucian.

Sebelum persetubuhan dimulai hendaklah suami istri bersenda gurau dengan istrinya. Disebutkan dalam salah satu Hadits bahwa jika seorang lelaki memandang istrinya dengan penuh kasih sayang maka Allah akan memandang lelaki itu dengan pandangan Rahmat dan Allah Ridha kepadanya. Dan jika ia menyetubuhi istrinya dengan kasih sayang maka gugurlah dosanya dari sela-sela jarinya.

Jika seseorang melepaskan pakaian hendaklah ia berdoa: "Dengan nama Allah yang tidak ada Tuhan selain Dia". Kemudian pada saat hendak menyetubuhi istrinya hendaklah ia berdoa: "Dengan menyebut nama Allah, Ya Allah, jauhkanlah setan dari kami, dan jauhkanlah kami dari setan pada apa yang engkau karuniakan (kenikmatan) kepada kami".

Ketika istri anda sedang duduk ciumlah ubun-ubunnya dengan sepenuh perasaan. Kemudian miringkanlah kepala istri anda kekiri dan ciumlah telinganya yang kanan.

Demikian pula telinganya yang kiri sesudah itu tiuplah lubang telinganya itu. Sesudah itu ciumlah matanya yang kanan sesudah itu ciumlah matanya yang kiri. Dilanjutkan dengan mencium pipi yang kiri dan kanan, sesudah itu ciumlah hidung-nya dan sedotlah nafasnya lalu tiupkan kembali ke lubang hidungnya. Lalu ciumlah dagunya diteruskan dengan mencium

lehernya lalu ciumlah kuduknya. Kini ganti ciumlah telapak tangan yang kanan sesudah yang kiri. Sesudah itu ciumlah di antara kedua susunya anda boleh meneruskannya dengan mempermainkan puting payudaranya. Lalu ciumlah ulu hatinya. Pemanasan ini sangat bermanfaat bagi sang istri terutama bagi para pengantin baru yang belum berpengalaman.

Yang tak kalah penting dari semua itu kecuplah bibirnya, sedotlah lidahnya. Menyedot lidah ini menimbulkan rasa nikmat pada sang istri, karena itu sebaiknya anda tidak merokok atau makan dan minum hal-hal yang menyengat atau berbau tak sedap.

Bagi pengantin baru hendaklah menaruh bantal kecil di bawah pantat si istri. Mulailah bersetubuh dengan tenang jangan keburu-buru, dan bila suami merasa spermanya hendak keluar hendaklah ia tahan lebih dulu untuk menunggu istrinya sampai ke puncak. Capailah puncak kenikmatan itu secara bersamaan agar kenikmatan SORGA DUNIA benar-benar dirasakan kedua belah pihak.

Pada saat mencapai puncak itu dianjurkan suami istri mengingat satu hal yaitu Allah Tuhan yang telah memberikan kenikmatan tersebut. Itulah persetubuhan yang disertai kasih sayang—yang dirahmati dan diridhai Allah SWT.

Baru terbit dan sudah beredar!

Anda bisa beli di toko-toko buku terdekat, atau langsung ke Penerbit INDAH,

Jl. Lebak Arum III No. 16 Surabaya 60134

Telp. (031) 3893306 - 3893820 - 3812626 - Fax: (031) 3811280

Musyaffa' Arrozaq S. Ag
Belajar
Mewarnai, Menulis
dan Mengucapkan
HURUF
arab
TEKNIK KALIGRAFI

Edisi Revisi 1996
Drs. John S. Hartanto
Drs. S. Koentjoro
Drs. Manat Asmoro Seputro
Accurate, Brief and Clear
ENGLISH
GRAMMAR
Pembahasan lengkap tentang
TATA BAHASA
INGGRIS
Tepat, Ringkas, Jelas
Dilengkapi dengan
Regular and Irregular Verbs
British and American English
Look-Alikes or Sound-Alikes
Foreign Words and Phrases

Belajar Sendiri
Mico Pedoai
Buku Panduan
MICROSOFT
WORD 97
for Windows 97 (95 OSR2), Windows 95 dan Windows NT
Secara Cepat
Mudah

Drs. John S. **Hartanto**

Pedoman **Umum** Pembentukan Istilah *dan* Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia yang Disempurnakan **(EyD)**

- Penerbitan Gelar dan Sebutan
- Penindonesiaan Istilah Asing
- Kesalahan dan Kalimat Rancu dan Baku

Mico Pardosi

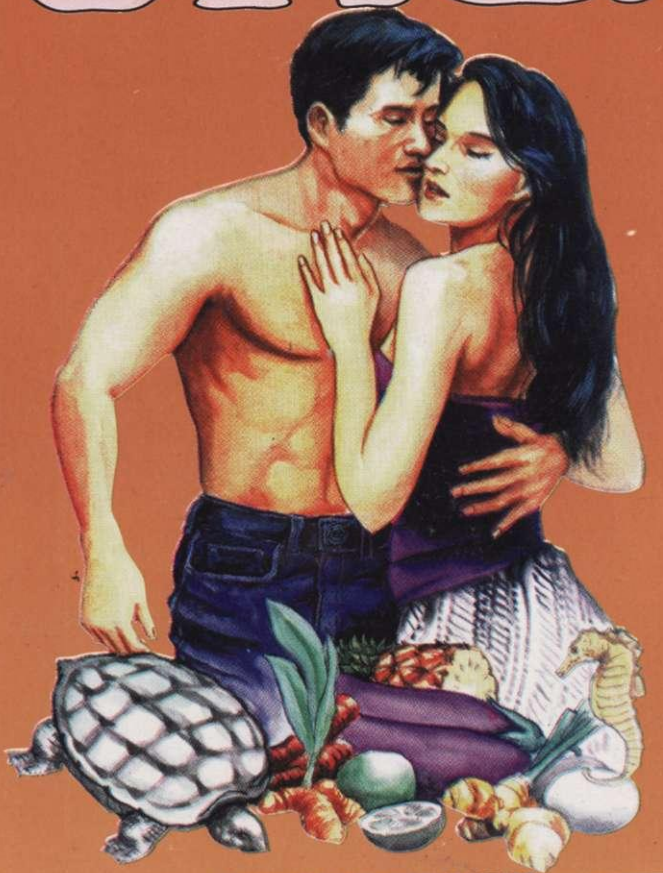
BUKU PANDUAN **WINDOWS 97**

(95 OSR2)

Secara Mudah dan Cepat

OBAT TRADISIONAL YANG MUJARAB

Aneka Resep SORGA



PENERBIT & PERCETAKAN OFFSET

Indah

JL. LEBAK ARUM III NO. 16 SURABAYA 60134
TELP. (031) 3893306—3893820—3812626 FAX. 3811280

ANEKA RESEP SORGA/HUS-COKLAT
8 405617 317459
ANEA 01 150205 15
84056-1731745 Rp 12.500